

**Max Koch-Grünberg**

**Seeing Like a Subject**  
**Untersuchung einer**  
**formgebenden Gemeinschaft**

**Berlin, 29.7.2019**

**DOI : 10.18452/20278**

## Impressum

BERLINER ABSCHLUSSARBEITEN DER EUROPÄISCHEN ETHNOLOGIE, BAND 3

Herausgegeben vom Institut für Europäische Ethnologie der Humboldt-Universität zu  
Berlin

DOI: 10.18452/20278

DIE „Seeing Like a Subject. Untersuchung einer formgebenden Gemeinschaft.“

Masterarbeit am Institut für Europäische Ethnologie der Humboldt-Universität zu Berlin

Betreut durch: Jörg Niewöhner, Christoph Bareither

Redaktionelle Bearbeitung: Max Koch-Grünberg

Institut für Europäische Ethnologie

Mohrenstraße 40/41

10117 Berlin



Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland zugänglich. Diese Lizenz erlaubt es, das Werk zu verbreiten, zu remixen, zu verbessern und darauf aufzubauen, allerdings nur nicht-kommerziell und solange der Urheber des Originals genannt wird und die auf diesem Werk basierenden neuen Werke unter denselben Bedingungen veröffentlicht werden. Um eine Kopie dieser Lizenz einzusehen, konsultieren Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/de/>

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Inhaltsverzeichnis .....</b>	<b>3</b>
<b>Wer wie ein Subjekt sehen will, muss beginnen zu messen.....</b>	<b>4</b>
<b>Messtechniken und der Wert der Quantifizierung .....</b>	<b>6</b>
<b>Selbstwissen im Schatten von Optimierungsbestrebungen.....</b>	<b>10</b>
<b>Born in The Valley .....</b>	<b>12</b>
<b>Wie lässt sich Beobachtung beobachten? .....</b>	<b>17</b>
<b>Vom Subjekt zum Projekt .....</b>	<b>21</b>
<b>Selbsterkenntnis und die Sorge um sich Selbst .....</b>	<b>26</b>
<b>Eine formgebende Gemeinschaft .....</b>	<b>28</b>
<b>Modi der Selbstoptimierung .....</b>	<b>31</b>
<b>Jenseits der Selbstoptimierung .....</b>	<b>34</b>
<b>Momente der Sorge .....</b>	<b>37</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>42</b>

## Wer wie ein Subjekt sehen will, muss beginnen zu messen

“Humans make errors. We make errors of fact and errors of judgment. We have blind spots in our field of vision and gaps in our stream of attention. Sometimes we can’t even answer the simplest questions. Where was I last week at this time? How long have I had this pain in my knee? How much money do I typically spend in a day? These weaknesses put us at a disadvantage. We make decisions with partial information. We are forced to steer by guesswork. We go with our gut.

That is, some of us do. Others use data.” (Wolf, 2010)

Durch die fortschreitende Verbreitung von digitalen Sensoren und Speichermedien entwickeln sich Praktiken der Selbstvermessung heute immer mehr zu einem Massenphänomen in den digitalisierten Gesellschaften. Die systematisierende Erfassung von Menschen durch Messungen und statistische Verfahren ist damit nicht mehr länger nur Staatssache oder *best practice* der Unternehmensführung und des Marketings, sondern der Akt des Messens findet immer häufiger in der alltäglichen Selbstbeobachtung Anwendung. Individuen werden also nicht mehr nur von anderen sozialen Akteuren von außen durch statistische Verfahren kontrollierend erfasst, sondern sie werden selbst zum Objekt ihrer eigenen, ins Numerische strebenden, Wissensbegierde: Erkenntnissubjekt und Untersuchungsobjekt kollabieren in einem sich selbst vermessenden Subjekt. Während viele solcher Messungen heute noch aktiv d.h. manuell durchgeführt werden, laufen immer mehr Messungen durch eine technologisierte Infrastruktur automatisiert und passiv im Hintergrund ab. Software Applikationen, die meist auf Smartphones oder tragbaren Sensoren – sogenannten Wearables<sup>1</sup> - laufen, erlauben es den Trägern Körperdaten wie die Schrittzahl, zurückgelegte Distanzen oder die eigene Herzfrequenz im Hintergrund automatisch zu erfassen.

Dabei lässt sich beobachten, dass immer mehr Bereiche des eigenen Lebens für die Individuen auf diese Weise potentiell erfassbar werden. Ob für die Dokumentation von Körperleistungen, dem eigenen Gemütszustands, selbstgesteckten Zielen, der Produktivität oder der Typisierung des eigenen Genoms, für alle Aspekte des Daseins scheint heute der mittlerweile in den allgemeinen Sprachgebrauch durchgesickerte Apple Werbeslogan *there is an app for that* zu gelten. Potentiell scheint jedes Verhalten, jede Körperaktivität, schlicht jeder Akt den ein Individuum tut zu einem gewissen Grad mess- und quantifizierbar. Denn im Zuge der Computerisierung werden Blutdruckmessungen, Einträge in digitale Notizbücher oder Fotoaufnahmen meist automatisch mit Metadaten versehen. Auf diese Weise findet sich immer mehr digital produziertes Wissen auf einer zeitlichen (Datum/Uhrzeit) wie räumlichen (GPS-Positionsdaten) Ordnungsachse wieder, wodurch unterschiedlichstes Wissen auf vollkommen neuen Wegen zueinander findet.

Heute wird das Phänomen der Selbstvermessung meist unter dem Namen Self-Tracking verhandelt. Die gleichen Techniken finden sich aber auch unter den Signifikanten

<sup>1</sup> Laut dem Marktanalysten International Data Corporation (IDC) werden 2017 über 125.5 Millionen solcher Wearables verschifft. Worldwide Wearables Market to Nearly Double by 2021, According to IDC. Abgerufen am 8.11.2017, von: <https://www.idc.com/getdoc.jsp?containerId=prUS42818517>

*life logging*, *personal informatics* oder *personal analytics*. Was all diesen Bezeichnungen mit unterschiedlicher Gewichtung zugrunde liegt, sind Techniken der Messung und Kalkulation: Die Produktion von Daten über sich selbst und das Rechnen mit ihnen. Wenn hier von Mess-Technik gesprochen wird, ist eine formalisierte Praktik gemeint, die als kognitiv-sensorische Operation nicht zwingend durch materielle Medienartefakte vollzogen werden muss. Technisch sind Messungen zunächst, da sie einem Algorithmus unterworfen sind, dessen Regelmäßigkeit der Beobachtung eine bestimmte Form vorschreibt. Auch wenn Messungen potentiell ohne technische Apparate möglich sind, entfaltet sich diese Wissenspraktik historisch in der Verschränkung mit einer medientechnologischen Infrastruktur. Bevor ich mich genauer mit den Techniken der Selbstvermessung auseinandersetze und zur eigentlichen Fragestellung dieser Arbeit gelange, will ich kurz ein Verständnis von Messung voranstellen, das insbesondere auf den Zahlen zugeschrieben Wert eingeht, um damit die Position der Selbstvermessung innerhalb eines größeren Kontexts der Datenproduktion genauer zu verdeutlichen.

## Messtechniken und der Wert der Quantifizierung



Abbildung 1.: Jean-Luc Moulène, *Measure*, Opus + One.

Was der administrative Blick der Messung produziert, sind partikularisierte Beobachtungseinheiten, die den Fluss der Erfahrung wie ein Raster durchschneiden. Bei diesen Partikularen handelt es sich um die Grundlage von dem was die Wissenschaftshistorikerinnen Lorraine Daston „baconian facts“ oder Mary Poovey „moderne Fakten“ nennen. Als „nugget of experience“ handelt es sich bei Messungen um empirische Daten, die vor allem dadurch charakterisiert, dass sie auch „detached from theory“ (Poovey, 1998: 8) funktionieren: „a datum of experience, as distinguished from the conclusions that may be based on it“ (Daston, 1991: 345).<sup>2</sup> Zwar ist jede

<sup>2</sup> Beide Autorinnen markieren den Beginn *moderner* Wissensproduktion mit der Rekonzeptualisierung des Erfahrungsbegriffs, die sie vor allem in den wissenschaftstheoretischen Arbeiten von Francis Bacon verorten. In dem 98. Aphorismus des 1620 erschienenen *novum organon* kritisiert Francis Bacon die aristotelisch-scholastischen Erkenntnistradition wie folgt:

Beobachtungen „theory laden“ (vgl. Feyerabend, 1957; Hanson, 1958; Kuhn, 2012), aber wie wir sehen werden, lassen sich numerische Messdaten leichter aus ihrem Entstehungskontext lösen als andere Formen des Wissens, um sie andernorts auf neue Weise produktiv zu machen. Jedoch handelt es sich nicht bei allen Daten um Zahlen. Messungen verstehe ich nicht nur als den „process of assigning numbers to represent qualities“ (Campbell, 1920: 267) oder das Einordnen von Zahlen in einen Wertebereich (vgl. Russell, 2010: 176). Sondern die Operation der Messung ist zunächst als eine Systematisierung der Beobachtung zu verstehen, bei der die Beobachtungen bestimmten Regeln unterworfen wird. Den Arbeiten von Stanley Stevens zur Skalierung von Messungen (Stevens, 1946) folgend, verstehe ich damit bereits Operationen der Klassifikation- und Kategoriebildung als eine basale Form der Messung.<sup>3</sup> So würde beim Self-Tracking in eine Verengung der Messung auf das Numerische die weit verbreitete Operation der Verschlagwortung nicht mit einbezogen werden. Bei Kategorien handelt es sich um formalisierte Abstraktionen, die durch eine Vereinheitlichung insbesondere auf die Reduktion von Komplexität abzielen. Als formalisierte Erfahrung sind damit auch Kategorien bereits Daten. Stevens unterscheidet vier aufeinander aufbauende Stufen der Skalierbarkeit von Messungen: *nominal*, *ordinal*, *interval* und *ratio*.

Das was die einzelnen Skalierungen voneinander unterscheidet, ist ein bestimmtes Set von Regeln. Unter der Nominalskala versteht Stevens die einfachste Form der Messung (ebd.: 679). Ihr zugrunde liegt die Operation *Gleichheit*, wodurch Ereignissen oder Objekten bestimmte Zahlen oder Kategorien zugewiesen werden. Unter diese Enkodierung fällt die Zuweisung von Trikotnummern bei Fußballspielern genauso wie eine Einteilung von Menschen in Geschlechterkategorien. Nominale Messungen können daher auch als Operationen der Kategorisierung und Klassifizierung verstanden werden, durch die sich dann durch Zuschreibungen auch Differenzen markieren lassen.<sup>4</sup> Die Operation der Ordinalskala erweitert die Zuschreibung von Gleichheit mit der Festlegung einer bestimmten Rangordnung. Als Beispiel nennt Stevens Härteskalen von Mineralien. Genauso fallen darunter Schulnoten oder Schwierigkeitsstufen. Bei Intervallskalen ist nicht nur eine bestimmte Rangordnung bekannt, sondern auch die untere und obere Grenze

„Nun waren die Grundlagen der Erfahrung, der wir uns zuwenden müssen, bisher entweder gar nicht oder nur schwach entwickelt. [...] Nichts, was gebührend untersucht, geprüft, gezählt, gewogen, gemessen worden ist, findet man in der Naturgeschichte. Was in der Beobachtung unbestimmt und schwankend bleibt, ist für die Klärung trügerisch und unzuverlässig. [...]“ (Bacon, 1982: 108)

Während in der aristotelischen Naturphilosophie Erfahrung ein Feld darstellt, in dem Wissen produziert werden kann, versteht Bacon unter Erfahrung die lokale Beobachtung eines spezifischen Ereignisses, welches die fundamentale Ressource für Erkenntnisgewinn bildet. Die „wahre Induktion“, welche Bacon einfordert, basiert auf diesen diskreten und durch Experimente gewonnenen Beobachtungen (vgl. ebd.: 146-148). Mit Rückgriff auf die Arbeiten von Peter Dear (1987) schreibt Lorraine Daston über die Modifikation des Erfahrungsbegriffs: „The scholastic notion of ‘experience’ was gradually modified in the course of the seventeenth century from ‘generalized statements about how things usually occur’ to ‘statements describing specific events’“ (Daston, 1991: 341). Bei Messwerten handelt es sich also um eben solche Aussagen, die auf spezifische Ereignisse verweisen, sie partikularisieren damit das Feld der Erfahrung.

3 Eine solches Verständnis von Messungen, das über das Numerische hinausgeht, wird heute stark diskutiert. Siehe dazu: (Tal, 2017).

4 Siehe hierfür die Arbeiten von Geoffrey Bowker und Susan Leigh Star über Klassifikationen und Standardisierung (Bowker und Star, 1999).

eines jeden Intervalls. Während nominale und ordinale Messwerte auch in Worten ausgedrückt werden können, sind Messungen in Intervallskalen immer numerisch, da eine genaue Abgrenzung von Intervallen nur durch die Exaktheit von Zahlen möglich ist. Beispiele für Intervallskalen sind Messungen von Zeiträumen oder der Temperatur. Sobald es auf einer Skala so etwas wie einen absoluten Nullpunkt gibt, handelt es sich um eine Ratio- oder Verhältnisskala, welche für Stevens die höchste Messordnung darstellt.

Auch wenn es sich bei Messungen nicht zwingend um numerische Repräsentationen handeln muss, scheinen Messungen dennoch ins Numerische zu drängen. Trotz einer anhaltenden Kritik am Reduktionismus der Quantifizierung und ihrer dehumanisierenden Wirkung (vgl. Horkheimer & Adorno, 1988) werden Zahlen eine Genauigkeit, Fairness und Mobilität zugesprochen, die andere Wissensformen scheinbar nicht fähig sind zu leisten. Dieser eminente Status von Zahlen oder besser - dieser „Glaube an Zahlen“ (vgl. Porter, 1995) - manifestierte sich zum einen in den Laboren und Sternwarten der Naturwissenschaften<sup>5</sup> (vgl. Desrosières, 1998: 4; Frängsmyr, Heilbron, & Rider, 1990; Hacking, 1983: 233-245; Kuhn, 1977: 220; Schaffer, 1990) und zum anderen in der Festsetzung von Wert in der proto-kapitalistischen Technik der doppelten Buchführung (vgl. Baecker, 1993; Poovey, 1998: 29-91; Vormbusch, 2012). Zwar reichen die Techniken der Quantifizierung weit bis in das Altertum zurück (vgl. Kula, 1986; Macho, 2003), jedoch entwickelt sich das Primat numerischer Repräsentationen erst in der Moderne durch die Überlagerung eines warenförmigen Umwandlungsprozesses mit den empiristischen Methoden der Naturwissenschaften. Beide Prozesse eint die gemeinsame Sprache der Quantifizierung. Beide Felder verlangen nach einer Exaktheit, die scheinbar nur im Quantitativen zu finden ist, in dem durch Zahlen präzise Messergebnisse und eindeutige Wertzuschreibungen hergestellt werden. Was die Genauigkeit und Präzision des Numerischen vor allem ausmacht, ist ein höherer Grad der Unterscheidbarkeit als es sprachliche oder qualitative Differenzierungen leisten können (vgl. Wise, 1995). Durch die Adressierung anhand eines spezifischen Zahlenwerts werden Objekte und ihre in Quantitäten ausgedrückten Eigenschaften klar voneinander unterscheidbar und damit letztlich überhaupt erst durch eine Identifizierung hervorgebracht. Die enkodierende Operation der *Gleichheit* von Signifikat und Signifikanten produziert auch eine Ungleichheit in Bezug zu anderen Messungen und den Dingen, die sie bezeichnen. Was die Partikularisierung und Diskretisierung der Quantifizierung damit ermöglicht, ist eine klare und deutliche Differenzierung der Erfahrung.

In der Statistik wird dieser differenzierende Aspekt quantitativer Messverfahren aufgegriffen. Als Kunst der Staatsführung versucht die Statistik ein - durch die partikularisierende Adressierung erzeugtes - Steuerungspotential zu aktivieren: „Modern statistics derives from the recombining of scientific and administrative practices that were initially far apart. [...] The bond linking the two worlds of science and practice is thus the task of objectifying, of making *things that hold*, either because they are predictable or because, if unpredictable, their unpredictability can be mastered to some extent, thanks to

5 Zum Wert der Quantifizierung bemerkte der Physiker Lord Kelvin: „I often say that when you can measure what you are speaking about, and express it in numbers, you know something about it; but when you cannot measure it, when you cannot express it in numbers, your knowledge is of a meagre and unsatisfactory kind“ (Kelvin, 1883).



the calculation of probability" (Desrosières, 1998: 9). Mit den Methoden des Zählens, Klassifizierens und dem Errechnen von Wahrscheinlichkeit erlangt der moderne Staat einen neuen Blick auf Population und Territorium. Treffend bezeichnet James Scott den vormodernen Staat in seinem Buch „Seeing like a State“ deshalb in zentralen Aspekten als „partially blind“ (Scott, 1998: 2): Erst statistische Erhebungen offenbaren dem zentralen Steuerungsorgan Informationen über Land und Leute. Im Zuge solcher Regierungspraktiken wurde das Herrschaftsgebiet europäischer Staaten im 19. Jahrhundert überrollt von einer „avalanche of printed numbers“ (Hacking, 1982). Jedoch lässt sich nicht alles Wissen gleich gut durch statistische Messverfahren erfassen. Obwohl durch Techniken der Messung immer bestimmtes Wissen ausgeblendet wird, gelten Messdaten dennoch als neutrale, faire oder unpersönliche Form der Repräsentation. Diese Aura der Objektivität erlangen Zahlen, da jede Beobachtung den selben regelhaften Methoden unterliegt. Die Regelmäßigkeit von Messtechniken gilt für alle Beteiligten gleichermaßen und wird genau deshalb als objektiv wahrgenommen. Die dahinterliegende Intention einer solchen „mechanischen“ Idee von Objektivität (vgl. Daston & Galison, 2010: 115-190) zielt darauf ab die Intentionen des Beobachtungssubjekts einzudämmen: „It implies personal restraint. It means following the rules. Rules are a check on subjectivity: they should make it impossible for personal biases or preferences to affect the outcome of an investigation“ (Porter, 1995: 4). Während diese Neutralität in den Naturwissenschaften die Reproduzierbarkeit von Experimenten legitimiert, verspricht eine - bestimmten Regeln unterworfenen - Beobachtung in der Gesellschaft vor allem eine gewisse Sicherheit vor staatlicher Willkür.

Ein weiterer Aspekt der Quantifizierung umfasst die medientechnologische Dimension der Messung, welche in der Datenverarbeitung heutiger Digitalcomputer mündet. Historisch sind Messungen immer schon eng an sensorische Instrumente und Speichermedien zur Aufzeichnung gebunden. Während erstere überhaupt eine bestimmte Sichtbarkeit stiften, ermöglichen letztere eine Mobilisierung von Wissen. Als „immutable mobiles“ (Latour, 1986) können gedruckte oder digitale Datensätze aus ihrem Ursprungskontext gelöst werden und andernorts in neue Sinnkontexte eingegliedert werden, um sie dort produktiv zu machen. Zahlen sind für Theodor Porter deshalb vor allem eine „technology of distance“ (Porter, 1995: ix). Mobilisiert werden Zahlen aber nicht nur über räumliche Distanzen hinweg. Wie in der Aufnahme „Measure“ des Künstlers Jean-Luc Moulène (Abbildung 1.) zu erkennen, stiften Zahlen durch eine gemeinsam geteilte Referenz zudem neue Gemeinsamkeiten zwischen verschiedenartigen Objekten. Das Lineal kann in Bezug zur Münze gesetzt werden, indem die Münze durch die metrische Ordnung vermessen wird. Oder umgekehrt kann dem Lineal ein Wert zugeschrieben werden. Diese Operationen können aber auch auf weitere Objekte angewendet und diese damit in Verbindung gesetzt werden. Wendy Espeland und Mitchell Stevens nennen diese Eigenschaft der Quantifizierung „Kommensurabilität“ (Espeland & Stevens, 2008: 408), die mit Luhmann gesprochen eine Anschlussfähigkeit für Kommunikation ermöglicht, indem sie eine gemeinsame Referenz zwischen Objekten etablieren, die vorher über keine sichtbaren Gemeinsamkeiten verfügten. Diese Kommensurabilität ermöglicht die Relationierung verschiedener Datensätze, anhand derer durch kalkulatorische Verfahren signifikante Korrelationen aufgezeigt werden können, die mutmaßliche

Kausalzusammenhänge aufzeigen, die mit *bloßem* Auge nicht sichtbar wären. Ein gemeinsamer Maßstab macht damit zuvor Unvergleichbares vergleichbar.

Wenn die Genauigkeit, Fairness und Mobilisierung den Wert der Quantifizierung darstellen, so ist die Simplifikation ihr Preis: „No administrative system is capable of representing any existing social community except through a heroic and greatly schematized process of abstraction and simplification“ (Scott, 1998: 22). Bei Strategien der Messung wird diese Simplifikation in Kauf genommen, da es - wie in der wissenschaftlichen Praxis - weniger um eine adäquate Repräsentation der Wirklichkeit, als vielmehr um eine Intervention in der Welt (vgl. Hacking, 1983: 262-266) geht. Messungen scheinen vor allem Haltegriffe zu sein, mit denen Objekte greif- und damit formbar werden. Das große Versprechen, welches damit vom Zahlenwissen ausgeht, ist, dass in dieser statistischen Sichtbarkeit ein gewisses Steuerungspotential liegt. Nur über den Preis numerischer Abstraktion scheint sich die Kontrolle über Natur, Märkte, Staaten und nun auch das Selbst auszuweiten zu können.

## Selbstwissen im Schatten von Optimierungsbestrebungen

Eben diesem Vorwurf, dem Bedürfnis modernistischer Kontrollphantasien entsprungen zu sein, sieht sich das Phänomen des Self-Trackings heute konfrontiert: „Once we abandon thinking for optimizing, it becomes much more difficult not only to enact but to actually imagine possible reforms of the system being ‘measured’ and ‘tracked’“ (Morozov, 2013: 253), schreibt Evgeny Morozov in seiner Fundamentalkritik am „Solutionismus“ des Silicon Valleys über das Self-Tracking. Auch der Kulturwissenschaftler Byung-Chul Han warnt vor der Ausleuchtung des Seins in der Transparenzgesellschaft (Han, 2012) und skizziert wie die Gewalt der Positivität das ausgelaugte Individuum in Müdigkeit (Han, 2010) zusammenbrechen lässt. Stefan Selke deutet das Self-Tracking als eine Technologie einer Kontroll- und Disziplinargesellschaft, mit der „exogene (Kontrolle) und endogene Rationalisierung (Selbstzwang)“ (Selke, 2014: 183) verbunden und dadurch neue Formen „rationaler Diskriminierung“ hervorgebracht werden (vgl. Selke, 2016). Nicht völlig unberechtigt warnt Steffen Mau in seiner Diagnose eines allgemeinen Trends „hin zu quantifizierenden Formen sozialer Rangbildung“ (Mau, 2017: 10) vor den Auswirkungen einer fortschreitenden Quantifizierung auf unsere Wahrnehmung: „Der als Rationalisierung maskierte Kult der Zahlen hat weitreichende Folgen: Er verändert auch die Art und Weise, wie das Wertvolle oder Erstrebenswerte konstruiert und verstanden wird. Indikatoren und metrische Vermessungsformen stehen jeweils für spezifische Konzepte sozialer Wertigkeit sowohl im Hinblick auf das, was als relevant gelten kann, als auch auf das, was gesellschaftlich als erstrebenswert und wertvoll angesehen wird bzw. werden soll“ (ebd.: 14). In ihrer Unterscheidung von fünf Modi des Self-Trackings (exploited, imposed, pushed, communal, privat) (vgl. Lupton, 2014b, 2014c) verweist die Soziologin Deborah Lupton auf „the spreading of self-tracking beyond the realm of the private and the consensual“ (Lupton, 2016: 116).

Im Folgenden geht es in dieser Arbeit weniger um Fragen der Ausbeutung von digitalen Daten und deren Sicherheit. Es geht auch nicht um staatliche Überwachungspraktiken oder eine erzwungene Rechenschaftspflicht gegenüber

Autoritäten (vgl. Shore & Wright, 2000), sondern um *autonome* Individuen, die aus *eigenem* Antrieb Daten über ihr Leben produzieren.

Das zentrale Erkenntnisinteresse dieser Arbeit ist die Beziehung eines numerischen Selbstwissens zu Praktiken der Selbstkontrolle und die Untersuchung der damit verwobenen Machtbeziehungen. Wie die Autorinnen des Sammelbands „Leben nach Zahlen“ (Duttweiler, Gugutzer, Passoth, & Strübing, 2016) frage ich danach: Ob „sich Self-Tracking in die Reihe moderner Optimierungsnarrative“ einreihen lässt. Ist das Selbstwissen des Self-Tracking immer Teil eines pragmatistischen Selbstdesigns? Wenn wir Gilles Deleuzes Diagnose einer Kontrollgesellschaft folgen in der „forms of free-floating control“ (Deleuze, 1992: 4) auf die alten Techniken der foucaultschen Disziplargesellschaft folgen, fragt die Arbeit nach der Funktion des Self-Trackings als Kontrolltechnologie der Selbstführung. Handelt es sich bei der Autonomie nur um eine Fremdbestimmung durch Selbstführung? Wie wird Macht ausgeübt, wenn weder Individuen noch Institutionen disziplinierend auf die Körper der Anderen einwirken? Stabilisieren die Technologien des Self-Trackings eine kapitalistische Leistungsgesellschaft oder können sie auch als Werkzeug der Emanzipation über die Grenzen des Marktes verweisen? Zur Beantwortung dieser Fragen umfasst mein Forschungsrahmen nicht das Massenphänomen des Self-Tracking. Ich gehe nicht genauer auf die Nutzung bestimmter Applikationen ein, sondern mein Forschungsobjekt beschränkt sich auf das Quantified Self – eine dem Selbstwissen durch Zahlen verschriebene soziale Bewegung, auf die ich im folgenden Kapitel genauer eingehen werde.

Die Bewegung des Quantified Self verstehe ich als politisches Interaktionsfeld (Adam & Vonderau, 2014: 9), in dem sich individuelle Technologien mit gesellschaftlichen Dynamiken und persönlichen Lebensprojekten verschränken. Dabei verorte ich die Ethnographie in der Tradition einer Wissenschafts- und Technikforschung, die ihr Untersuchungsobjekt nicht länger als örtlich begrenzt begreift (vgl. Knecht, 2012). Als eine globale Assemblage (Ong & Collier, 2007) ist die Bewegung des Quantified Self durchzogen von vielfältigen Prozessen und oft widersprüchlichen Transformationen. Dennoch will ich untersuchen, wie in diesem Raum technologische, politische und ethische Prozesse ineinandergreifen, und analysieren, wie an diesem Nexus bestimmte Subjekte hervorgebracht werden. Eingangs will ich fragen, welches Wissen in der Gemeinschaft<sup>6</sup> des Quantified Self problematisch und was wiederum in der Community vermittelt wird: Worin begründet sich der Wille für ein numerisches Selbstwissen? Es soll in dieser Analyse keine endgültige Festschreibung vorgenommen werden, um was es sich beim Self-Tracking handelt, sondern es soll der Versuch unternommen werden, Fluchtlinien aufzuspüren, die auf die Möglichkeit von alternativen Verwendungsweisen dieser Wissenspraktik verweisen.

6 Gemeinschaft wird hier als Synonym für das englische Wort Community verwendet. Dem Autor ist dabei bewusst, dass der Begriff der Gemeinschaft im deutschen eine wesentlich stärkere identitäre Konnotation aufweist als der etwas neutralere Begriff der Community. Wie im Folgenden zu erkennen sein wird, ist das was diese Gemeinschaft zusammenhält aber weniger ein Set geteilter Wertvorstellungen als vielmehr das gemeinsame Interesse an spezifischem Methoden der Wissensproduktion.

## Born in The Valley

Die Bewegung des Quantified Self wurde 2007 von den ehemaligen Redakteuren des Technologie-Magazins Wired, Kevin Kelly und Gary Wolf, ins Leben gerufen. Zu dieser Zeit erkannten die beiden Gründungsväter in ihrem technikbegeisterten Umfeld eine Verdichtung von personenbezogenen Datenpraktiken, die das Individuum nicht von *außen* durch Marketing oder staatlicher Planung erfassen und beeinflussen: „But some of it was coming from “inside” as our friends and acquaintances tried to learn new things about themselves. We saw a parallel to the way computers, originally developed to serve military and corporate requirements, became a tool of communication. Could something similar happen with personal data? We hoped so.”<sup>7</sup> So wie Hacker den Digitalcomputer aus dem militärisch-industriellen-akademischen-Komplex (Leslie, 1993) entwendet haben (vgl. Levy, 2010), erhoffen sich die Gründer des Quantified Self eine ähnliche Befreiung der zentralisierten Technologien der Datenproduktion, um sie in die Hände der Individuen zu geben und deren Interessen und Bedürfnissen zu unterstellen.

Eine Popularisierung des Begriffes Quantified Self wurde durch Kelly und Wolf auf zwei Weisen forciert. Medial wurde das Phänomen des Self-Trackings durch Publikationen in Printmedien, wie dem Wired Magazin oder der New York Times, und Präsentationen bei der Innovations-Konferenz TED (Technology, Entertainment, Design) als Technik eines Quantified Self gelabelt. Dabei ist das Quantified Self ein mehrdeutiger Begriff. Zunächst handelt es sich um ein *quantifiziertes* Selbstbild, welches sich als Produkt aus den gewonnen Daten des Self-Trackings zusammensetzt. Das Quantified Self bricht dabei mit einer sprachlich-narrativen Tradition der Selbsterforschung: „Instead of interrogating their inner worlds through talking and writing, they are using numbers. They are constructing a quantified self” (Wolf, 2010). Das Quantified Self beschreibt aber nicht nur einen Datenkörper, sondern steht zugleich auch für einen - dem Slogan „self knowledge through numbers“<sup>8</sup> verschriebenen - *quantifizierenden* Ethos, welcher eben die Produktion eines numerischen Selbst vorantreibt und den Gary Wolf in einem in dem New York Times Magazine erschienen Artikel „The Data-Driven Life“ wie folgt artikuliert:

“We tolerate the pathologies of quantification — a dry, abstract, mechanical type of knowledge — because the results are so powerful. Numbering things allows tests, comparisons, experiments. Numbers make problems less resonant emotionally but more tractable intellectually. In science, in business and in the more reasonable sectors of government, numbers have won fair and square.

For a long time, only one area of human activity appeared to be immune. In the cozy confines of personal life, we rarely used the power of numbers. The techniques of analysis that had proved so effective were left behind at the office at the end of the day and picked up again the next morning. The imposition, on oneself or one’s family, of a regime of objective record keeping seemed ridiculous. A journal was respectable. A spreadsheet was creepy. [...]

7 Wolf, Gary (3.3.2011). What is The Quantified Self? Abgerufen am 9.11.2017, von: <http://quantifiedself.com/2011/03/what-is-the-quantified-self/>

8 Quantified Self. Selfknowledge through numbers. Abgerufen am 8.11.2017, von: <http://quantifiedself.com/>

We use numbers when we want to tune up a car, analyze a chemical reaction, predict the outcome of an election. We use numbers to optimize an assembly line. Why not use numbers on ourselves?" (ebd.)

Um in Anlehnung an James Scotts Beschreibung eines staatlichen Blickes, wie ein Subjekt *sehen* zu können, muss das Individuum beginnen zu *messen*. Dieser Beschwörung der Wirkmacht eines numerischen Selbstwissens folgend, haben die beiden Gründer das erste Mal 2008 Interessierte zu einem informellen Treffen in das Studio von Kevin Kelly in der Bay Area von San Francisco eingeladen. Dort schlägt das quantifizierende Ethos um in eine soziale Bewegung und manifestiert sich in der Gemeinschaft des Quantified Self. In der Einladung dieses Treffens heißt es:

„Come share your experiences/tools/advice about self-tracking, self-experiment, life-logging, personal data collection. Feel free to bring devices you are using, questions you have, or technical problems in need of solution. [...] In the spirit of the show-and-tell format, we'll have everybody talk for a couple of minutes about what experiments/tracking projects they are doing. Then there will be some time for discussion and questions, so that people can seek help or offer advice.“<sup>9</sup>

Heute umfasst das Quantified Self eine internationale Gemeinschaft, die sich online über die zentrale Website [quantifiedself.com](http://quantifiedself.com) sowie über Facebook, Foren, Chat-Gruppen und viele weitere lose zusammenhängende Internetplattformen austauscht. Darüber hinaus werden über das soziale Netzwerk [Meetup.com](http://meetup.com) offline Treffen organisiert, in denen heute weltweit über 80.000 Interessierte in 239 Gruppen<sup>10</sup> ihr Nutzungswissen um Techniken des Self-Trackings teilen. Die Gemeinschaft verfügt über keine formalen Mitgliedsriterien. Die Offlinetreffen sind offen gestaltet. Alle Interessierten sind eingeladen, an ihnen zu partizipieren. Es gibt keine Mitgliedbeiträge oder Vereinsstrukturen, sondern die Gemeinschaft definiert sich einzig durch Teilnahme. Eine Ausnahme bildet das QS Lab um Gary Wolf, welches mit dem Betreiben der Website [quantifiedself.com](http://quantifiedself.com) und der Organisation von größeren Quantified Self Konferenzen beschäftigt ist.<sup>11</sup> Neben den Meetups trifft sich die Community jährlich in San Francisco und Amsterdam (QS Europe) zu solchen Konferenzen, bei denen die Nutzerinnen ihre Self-Tracking Projekte auf einer größeren Bühne vorstellen, und bei denen auch immer mehr Unternehmen von Self-Tracking Applikationen und Instrumenten eine Bühne bekommen: „There's lot of money watching.“<sup>12</sup> Obwohl die lokalen Veranstaltungen unter dem Label Quantified Self stattfinden, haben die Organisatorinnen der Meetups völlige Autonomie über die Ausgestaltung dieser Treffen. Ihnen wird lediglich ein Ablauf nach dem Prinzip des *Show&Tell* nahegelegt, bei dem Self-Tracker ihre eigene Erfahrung mit der Community teilen:

9 Wolf, Gary. Quantified Self Inaugural Show&Tell. Abgerufen am 8.11.2017, von: <https://www.meetup.com/de-DE/quantifiedself/events/8526229/>

10 Quantified Self Meetups. Abgerufen am 10.10.2017, von: <http://www.meetup.com/topics/quantified-self/>

11 About QS Labs. Abgerufen am 24.10.2017, von: <http://quantifiedself.com/aboutqs-labs/>

12 Kelly, Kevin (25.3.2011). Self-Tracking? You Will. Abgerufen am 9.11.2017, von: <http://kk.org/thetechnium/self-tracking-y/>

„The Quantified Self Show&Tell is a regular meeting for people taking advantage of various kinds of personal tracking to gain more knowledge about themselves. We use the show&tell format you learned as a child: stand up and present something you care about, take questions, and sit down. It is usually very fun. Come share what you are doing, and learn from others.“<sup>13</sup>

Zur Strukturierung dieser Präsentationen schlägt Gary Wolf vor, die folgenden Fragen zu beantworten: „1. What did you do? 2. How did you do it? 3. What did you learn?“<sup>14</sup> Die Gründer des Quantified Self verstehen die Gemeinschaft vor allem als eine *user group*, die sich in der Tradition des „Home Brew Computer Clubs“ sieht,<sup>15</sup> aus dem heraus viele der ersten Mikrocomputer entstanden sind. Nur ist das, was die Gemeinschaft des Quantified Self zusammenhält nicht der Enthusiasmus für die Verschaltung von Leiterplatten mit Ein- und Ausgabegeräten, sondern die gemeinsam geteilte Praktik des Self-Trackings. Dabei beschäftigt sich die Gruppe weniger mit kritischen Fragen, ob das Self-Tracking gut oder schlecht, oder ob Statistiken wirklich die Realität repräsentieren, als vielmehr mit praktischem Anwendungswissen. Das Quantified Self kann deshalb als „Community of Practice“ verstanden werden, „in which learning is recognized as a social phenomenon constituted in the experienced, lived-in world, through legitimate peripheral participation in ongoing social practice; the process of changing knowledgeable skill is subsumed in processes of changing identity in and through membership in a community of practitioners; and mastery is an organizational, relational characteristic of communities of practice“ (Lave & Wenger, 1991: 64). Self-Tracking ist eine Praktik, die erlernt werden muss, und die Gemeinschaft des Quantified Self ist ein Ort an dem dieses Wissen vermittelt wird.

Innerhalb dieser Community wird der Rahmen, in dem die Selbstbeobachtungen des Self-Trackings durchgeführt wird oftmals als „N=1“ oder „N-of-1“ bezeichnet.<sup>16</sup> Gemeint sind damit Experimente mit der Probandenzahl von einer Person. Viele Self-Tracker haben den Anspruch, in ihrer Praxis einem wissenschaftlichen Standard zu entsprechen. Selbstbeobachtung ist für sie keine reine Selbsterfahrung, sondern ein strenger Analyserahmen in Form von Selbstexperimenten, den sie selbst als wissenschaftlich verstehen. Einige Self-Tracker und Beobachter schreiben das Quantified Self deshalb auch der Bewegung der „citizen science“ zu (vgl. Heyen, 2017). Der Anspruch der Wissenschaftlichkeit des Self-Trackings muss sich innerhalb und außerhalb des Feldes jedoch stetig bewähren, insbesondere wenn das erzeugte Wissen in andere Expertengebiete, wie die Medizin, übertragen wird. Immer wieder berichten Mitglieder über ihren Unmut darüber, dass Ärzte ihre Datensätze nicht ernstnehmen, da die verwendeten Geräte in der Regel nicht medizinischen Standards entsprechen.

Eine erste Annäherung in meiner Forschung an das Feld und die Gemeinschaft des Quantified Self erfolgte 2015 durch den Besuch von Meetups und einer Konferenz während

13 How to start your own QS Show&Tell. Abgerufen am 10.10.2017, von:

<http://quantifiedself.com/how-to-start-your-own-qs-showtell/>

14 Our three prime questions. Abgerufen am 10.10.2017, von:

<http://quantifiedself.com/2011/09/our-three-prime-questions>

15 What is the Quantified Self. Abgerufen am 19.11.2017, von:

<http://quantifiedself.com/2011/03/what-is-the-quantified-self/>

16 Carmichel, Alexandra (10.8.2012). Daniel Gartenberg: The Role of QS in Scientific Discovery. Abgerufen am 12.10.2017, von: <http://quantifiedself.com/n1/>

eines Forschungsaufenthalts an der UC Berkeley im Rahmen eines von Maren Heibges geleiteten Forschungsprojektes um den Begriff der Transparenz am Institut für Europäische Ethnologie der Humboldt Universität zu Berlin. Die Bay Area um San Francisco erschien mir als der passendste Ort, um die Auseinandersetzung mit der Quantified Self Bewegung zu beginnen. Nicht nur weil dort die ersten Meetups stattgefunden haben, sondern insbesondere auch aufgrund der Nähe zum Silicon Valley.

Zum einen ist das Silicon Valley die Konzeptualisationsstätte unserer medientechnologischen Infrastruktur. Dort sitzen die Firmen und das Wissen des digitalen Kapitalismus. Zum anderen ist die Bay Area in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts ein bis zur amerikanischen Gegenbewegung zurückreichender Schmelztiegel vormals widersprüchlicher Ideen und Lebensweisen. Dort lässt sich eine technik- und freiheitsbejahenden Tradition der Individualität verorten, die kaum eine andere Person so verkörpert wie Kevin Kelly.<sup>17</sup> Nach der gescheiterten Neuprogrammierung der amerikanischen Gesellschaft durch Experimente alternativer Lebensmodelle und Mikrotechnologien wie LSD und der Antibabypille formierte sich in den Achtziger Jahren so etwas wie ein utopisches Vakuum der Ernüchterung, in dem die ideellen Überreste der amerikanischen Gegenbewegung in eine radikalere - von Denkern wie Ayn Rand oder Friedrich Hayek geprägte - Form des Liberalismus umgeschlagen. Als Vehikel der Freiheit wird der Computer darin zur Projektionsfläche einer besseren Gesellschaft. Als Exteriorisierung (Leroi-Gourhan, 1988) mit scheinbar unbegrenzten Ausmaßen formt der Computer das freiheitliche Denken der amerikanischen Gegenbewegung mit einem technologischen Determinismus und dem Glauben an die schöpferischen Kräfte des Kapitalismus zu einer „kalifornischen Ideologie“ (Barbrook & Cameron, 2007). In diesem Denken werden politische Probleme als grundsätzlich technologisch lösbar betrachtet, womit eine deregulierte Politik und die entsprechenden technologischen Mittel das Einzige sind, was das Individuum zur Erfüllung der eigenen Freiheit benötigt.

Diese, einer dreifachen Freiheit - „information wants to be free, desire wants to be free, capital wants to be free“ (Galloway, 2012: 2) - verschriebenen, techno-utopischen Vision unterstellen Barbrook und Cameron eine willentliche Blindheit „towards the other – much less positive – features of life on the West Coast: racism, poverty and environmental degradation“ (Barbrook und Cameron, 2007). Eine solche Blindheit äußert sich in der Ignoranz gegenüber struktureller Ungleichheit. Denn die Vertreter dieser Denkform gehen davon aus, dass jedes Individuum potentiell dazu befähigt ist, dieser technikgeleiteten Freiheit nachzugehen: Es muss es lediglich wollen.<sup>18</sup> Eine gewisse Sehschwäche ist aber auch bei Vorfällen wie der Veröffentlichung des Apple *Healthkits* zu erkennen. Auf die Selbstzelebrierung Apples folgten schnell feministische Kritiken, die dem Unternehmen vorwarfen die grundlegenden Bedürfnisse von Frauen auszublenden. In der Tat hatte Apple vergessen einen Menstruations-Tracker in sein *Healthkit* zu implementieren

17 Nach der Zusammenarbeit mit Stewart Brand, einer der Schlüsselfiguren der amerikanischen Gegenbewegung, beim Whole Earth Catalog und dem Whole Earth Review (vgl. Turner 2006) war Kelly später Autor beim Wired Magazin und prägte den Technologiediskurs um die New Economy mit Veröffentlichungen zur Technikentwicklung und Futurismus (vgl. Kelly, 1994).

18 Im libertären Denken ist die Freiheit des Individuums nicht etwa von den exkludierenden Kräften des Marktes bedroht, sondern einzig von staatlicher Einmischung.

(Duhaime-Ross, 2014). Die im Silicon Valley entwickelten Technologien scheinen vor allem auf die Bedürfnisse von Männern und die von ihnen imaginierte Zukunft zugeschnitten zu sein. Eine Ignoranz offenbart sich aber auch in Kevin Kellys prophetischer Schrift „What Technology Wants“, in der er sich zu einer allgemeingültigen und gerade deshalb so ignoranten Aussage zur Gestaltungskraft der Quantifizierung hinreißen lässt: „So far anything we can quantify has been getting better over the long term“ (Kelly, 2010: 100). Wenn Kelly quantifiziertes Wissen und die damit zusammenhängenden Technologien für so wirkmächtig hält, dass sie aus sich heraus das verwirklichen, was sie anzeigen, muss man Evgeny Morozov in seiner Kritik am technologischen Solutionismus des Silicon Valleys zustimmen. Problematisch wird der positivistische Technikutopismus der kalifornischen Ideologie nicht nur, weil er Fragen sozialer Gerechtigkeit ausblendet, sondern insbesondere auch, weil darin politische Konflikte als technologische Problemen verstanden werden, die von einzelnen visionären Technokraten und den produktiven Kräften des Marktes gelöst werden können.

Obwohl Kevin Kelly sich heute auf die Formulierung einer unausweichlichen wie durchtechnologisierten Zukunft (Kelly, 2016) konzentriert und nichts mit dem Tagesgeschäft der Quantified Self Gemeinschaft zu tun hat, kann sich diese Gruppe nur schwer vom Stallgeruch des Silicon Valleys und seinen dazugehörenden Denkformen lösen. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass in der medialen Auseinandersetzung der technikbegeisterten Lobpreisung eines neuen Zeitalters eine maschinenstürmerische Furcht gegenübersteht, die in dem Wissensprogramm des Quantified Self das Ende einer, der narrativen Schriftkultur verschriebenen, Zivilisation verwirklicht sieht (vgl. Han, 2012). Eine Erforschung dieser Bewegung sollte aber über die Auseinandersetzung mit der medienwirksamen Öffentlichkeitsarbeit seiner Gründer hinausgehen. Nicht zuletzt auch, weil man sonst Gefahr läuft, die fragwürdigen Zukunftsvisionen von Einzelpersonen mit der Gesamtheit des Phänomens zu verwechseln. Auf das Insistieren einer Notwendigkeit evolutionärer Technikentwicklung, lohnt es sich mit einem zweiten Blick und der darauffolgenden Frage zu antworten: Ist das wirklich so? Zudem sollte man sich in Erinnerung rufen, dass Kevin Kelly sein Leben lang nichts anderes getan hat, als deterministische - in Technoutopien mündende - Narrative zu entwerfen und diese zu verkaufen: Er ist zwar qua Labeling des Phänomens Geburtshelfer der Quantified Self Bewegung, aber er ist vor allem Beobachter, er selbst geht dem Self-Tracking überhaupt nicht nach.<sup>19</sup>

19 Kelly, Kevin (25.3.2011). Self-Tracking? You Will. Abgerufen am 9.11.2017, von: <http://kk.org/thetechnium/self-tracking-y/>



## Wie lässt sich Beobachtung beobachten?

Was es zur Erforschung der Gemeinschaft des Quantified Self braucht, ist nicht ein Blick *auf* die mediale Diskussion *über* das Feld, sondern ein Schritt *in* die das Feld konstituierenden Praktiken und das darin situierte Wissen. Dieses Wissen erfordert „that the object of knowledge be pictured as an actor and agent, not a screen or a ground or a resource, never finally as slave to the master that closes off the dialectic in his unique agency and authorship of 'objective' knowledge“ (Haraway, 1991: 198). Ein solcher praxeologischer Ansatz verlangt vom Beobachter, seinen passiven Posten zu räumen und „to situate oneself *within* ‚real activity as such‘, i.e. in the practical relation to the world“ (Bourdieu, 2013: 96). Die Träger dieser Praktiken verstehe ich nach Haraway als materiell-semiotische Akteure: „to highlight the object of knowledge as an active part of the apparatus of bodily production, without ever implying immediate presence of such objects or, what is the same thing, their final or unique determination of what can count as objective knowledge of a biological body at a particular historical juncture“ (Haraway, 1992: 298). Die zu klärende Frage, welche sich dann aufdrängt, ist zunächst die Identifikation von Praktiken im Feld: Welche Praktiken konstituieren die Gemeinschaft des Quantified Self? Darauf aufbauend muss gefragt werden, mit welchen Methoden in Relation zu diesen Praktiken getreten werden kann.

Bezüglich der basalen Praktik des Self-Trackings stand ich, wie in den meisten digitalen Forschungsfeldern, vor dem grundlegenden Problem, einen geeigneten Beobachtungsmodus zu finden. Denn viele der Messungen laufen auf den digitalen Mess- und Aufzeichnungsgeräten automatisiert (passiv) im Hintergrund ohne weiteres Zutun der Nutzerinnen ab. Durch den rechtlichen Schutz proprietärer Software und den informatisch ungeschulten Blick des Forschers (und vieler Nutzer) existiert unterhalb der digitalen Steuerungsebene des Interfaces eine schwer zu öffnende *black box*. Die Emergenz eines solchen „medialen Unbewussten“ (Pias, 2002: 3) scheint die Vorbedingung für den erweiterten Möglichkeitsraum einer wissensproduzierenden Benutzeroberfläche zu sein, welches viele Self-Tracker innerhalb des Quantified Self durch das Schreiben ihrer eigenen Programme versuchen auszuleuchten. Treffend bezeichnet die Medienwissenschaftlerin Wendy Chun den Computer deshalb auch als „invisible system of visibility“ (Chun, 2005: 28): „Computers have fostered both a decline in and frenzy of visual knowledge. Opaque yet transparent, incomprehensible yet logical, they reveal that the less we know the more we show (or are shown)“ (Chun, 2011: 16).

Den Computer verstehe ich in diesem Zusammenhang jedoch nicht als „object, or a creator of objects, it is a process or active threshold mediating between two states“ (Galloway, 2012: 22): Als Translation verstanden (ebd.: 33) schweißt das Interface die materiell-semiotischen Akteure überhaupt erst zusammen. Potentiell beobachtbar ist trotzdem nur die Benutzeroberfläche der Applikationen. Doch auch bei der manuellen (aktiven) Selbstvermessung stand ich vor der Schwierigkeit die Praxis nicht *in actu* beobachten zu können, da die Notationen im privaten Alltag vollzogen werden. Trotz der potentiellen Sichtbarkeit erschien mir der Blick über die Schulter auf die Bildschirme der Aufzeichnungsgeräte nicht als geeigneter Beobachtungsmodus, um meine Forschungsfragen zu beantworten. Da ich mich weniger für spezifische Apps als vielmehr

für die Gemeinschaft des Quantified Self interessierte, erschien mir deshalb auch eine soziomaterielle Analyse (Lupton, 2014a) spezifischer Apps kein passender Analyserahmen.

Um das Self-Tracking jenseits der diskursiven Vermittlung dennoch erfahrbar zu machen, versuchte ich mich an der nicht unproblematischen Methode der Autoethnographie (vgl. Ellis, 2004). So begann in einem Zeitraum von zwei Jahren immer wieder aufs Neue, einen persönlichen Kampf mit dem disziplinierenden Regime des Self-Trackings zu führen. Meine Erfahrung kann im Format des *Show&Tell* wie folgt zusammengefasst werden: *What did you do?* Ich habe meinen Schlaf aufgezeichnet und am Aufbau von persönlichen Gewohnheiten gearbeitet. *How did you do it?* Dazu habe ich einen Sensor zur Messung von Körperfunktionen während des Schlafes in meinem Bett installiert und die *habit formation* Applikation verwendet. *What did you learn?* Die von mir angestrebten Routinen, wie frühzeitig ins Bett zu gehen, Tagebuch zu schreiben und jeden Morgen zehn Minuten zu meditieren, habe ich nicht in meinen Alltag integrieren können. Durch die Aufzeichnung des Schlafes habe ich ein gutes Gefühl dafür bekommen wie viel ich schlafe. Die Bewertung der Qualität meines Schlafes durch den *SleepScore* des Algorithmus korreliert jedoch in den seltensten Fällen mit meinem subjektiven Körpergefühl von Müdigkeit am Morgen. Wenig überraschend korreliert dafür die Schlafdauer am häufigsten mit dem Gefühl ausgeschlafen zu sein. Was ich neben solchen Banalitäten wirklich gelernt habe, ist, wie schwer es für mich ist Routinen und Gewohnheiten im Alltag aufzubauen. Ich scheine nicht über den Habitus (Bourdieu, 1982) eines Self-Trackers zu verfügen. Den längsten Beobachtungsrahmen, den ich durchgehalten habe, waren 29 Tage: Aber ein Wochenende genügt, um eine Gewohnheit aus meinem Tagesablauf zu verabschieden.<sup>20</sup> Auch die Notifikationen und motivierenden Nachrichten der Anwendungen auf dem Bildschirm meines Smartphones, die mich dazu aufforderten das Tracking wiederaufzunehmen, konnten nur temporär etwas daran ändern, da ich es meisterlich gelernt hatte, sie zu ignorieren und auszublenden. Zu meinem Glück ist in den Algorithmus dieser Anwendungen so etwas wie ein Erbarmen für routineresistente Menschen eingeschrieben, das dafür sorgt die Aufforderungen an einem gewissen Punkt einzustellen: Der Algorithmus hatte die Hoffnung in mich verloren.

Nach dem Scheitern dieser ernüchternden Selbstversuche schien mir der direkte Zugang zum Self-Tracking verstellt zu sein, da ich sie weder an mir selbst tiefer erfahren, noch mich im Innenleben der Apparate oder im Alltag der Community Mitglieder situieren wollte. Um trotzdem empirisch arbeiten zu können, schien es mir am erfolgsversprechenden, von den fundamentalen Praktiken des Self-Trackings hochzuskalieren und meine Arbeit auf einer anderen Ebene fortzuführen.

Auch wenn der Vollzug der Selbstvermessung für mich nicht zugänglich war, so war doch deren diskursive Vermittlung wesentlich besser zu beobachten. Neben zehn semi-

<sup>20</sup> Auf Grundlage der Analyse von Metadaten erklärte mir der CEO einer *habit design* Plattform im Interview, dass beim Aufbau von Routinen die Wahrscheinlichkeit, einer bestimmten Gewohnheit auch am nächsten Tag nachzugehen kontinuierlich von 30% am ersten Tag bis zu 95% am elften Tag ansteigt, ab dem die Wahrscheinlichkeit nicht weiter zunimmt. Statistisch bedeutet es, dass auch bei einer internalisierten Routine täglich eine fünfprozentige Chance besteht der Gewohnheit nicht nachzugehen. Vielleicht hatte ich auch einfach nur Pech.

strukturierten und leitfadengestützten Interviews und meinen Aufzeichnungen in ein Feldtagebuch, fußt meine empirische Arbeit deshalb vor allem auf der Teilnahme, Beobachtung und Auswertung von *Show&Tells* in den Meetups. Sie sind die praktischen Pfeiler, welche die Gemeinschaft des Quantified Self als *user group* durch einen genormten und sich wiederholenden Rahmen zusammenhalten und charakterisieren. Eine solche Konzentration auf die *Show&Tells* verhalf mir auch mit der Problematik der Trennschärfe umzugehen, die mich eine lange Zeit im Feld begleitete. Denn die oftmals gleichen Techniken, Programme und Geräte der Selbstvermessung, welche innerhalb der Community verwendet werden, existieren auch außerhalb der Community als Massenphänomen. Will man zwischen einem Innen/Außen von selbstbezeichneter Avantgarde-Bewegung und Mainstream oder Speziellen/Allgemeinen des Self-Trackings unterscheiden, so lässt sich das nur schwer an der Verschiedenartigkeit der Praktiken festmachen. Auch eine Differenzierung über Grade der Erfahrung täuscht, betrachtet man einmal die tiefgreifende Expertise von Diabetikern und Sportlern. Das, was die Gemeinschaft des Quantified Self am grundlegendsten von dem Massenphänomen des Self-Trackings unterscheiden lässt, ist die Diskursivierung der Praxis. Diese Versprachlichung konnte ich im medialen Diskursraum der Quantified Self Bewegung und in den *Show&Tells* der Offlinetreffen bestens untersuchen.

Meine Teilhabe an der Gemeinschaft des Quantified Self umfasste zum einen die diskursive Teilnahme durch das Lesen und Kommentieren von Beiträgen in der Quantified Self Facebook Gruppe. Zum anderen war es die teilnehmende Beobachtung von Meetups: Ich habe bei diesen Meetups den *Show&Tells* zugehört, mitdiskutiert, Workshops organisiert, mir durch das disziplinierende Armband Pavlok<sup>21</sup> Elektroschocks versetzt und einen RFID-Chip in meine Hand implantieren lassen. Schnell habe ich erkannt, dass sich die Bewegung des Quantified Self nicht auf die Techniken der Selbstvermessung verengen lässt. Immer wieder tauchen auch andere Technologien bei den Meetups auf, die nicht direkt etwas mit der Aufzeichnung des eigenen Lebens zu tun haben, aber von mir und den anderen Teilnehmerinnen mit einer kindlichen Neugier ausprobiert werden.

Methodologisch ging ich weiter im reflexiven Modus der „extended case method“ vor (vgl. 1998; Michael Burawoy, 1991), die vor allem eine aktive Verstrickung durch Interventionen mit dem Feld einfordert. Schnell wurde eine Spannung zwischen einer positivistischen Vorstellung von Wissenschaftlichkeit innerhalb des Feldes und den qualitativen Forschungsmethoden der eigenen Disziplin deutlich. Immer wieder kam ich in Situationen in denen ich die Wissenschaftlichkeit qualitativen Forschens verteidigen musste. Auch in Einzelgesprächen erlebte ich oft einen Wechsel in eine Defensivhaltung bei meinen Gesprächspartnerinnen, sobald ich mich als Forscher zu erkennen gab. Schnell bemerkte ich, dass ein kritisches Interesse an ethischen Grundlagendiskussionen

21 Angeregt durch die frühen Arbeiten zur Konditionierung des Physiologen Iwan Petrowitsch Pawlow erlaubt das Armband Pavlok seinen Trägern sich selbst Elektroschocks zu versetzen, um sich damit für negatives Verhalten und Gewohnheiten zu sanktionieren. Streng genommen handelt es sich dabei um keine Messung, da die Beobachtung keinen formalen Regeln unterliegt. Vielmehr handelt es sich um eine Technik der Selbstdisziplinierung, die manuell ausgelöst werden muss. Enttäuscht beklagte sich der Besitzer allerdings bei mir, dass für ihn das Konzept der Konditionierung praktisch scheitert, da die Aversion gegen den Schmerz ab einem gewissen Punkt mit dem Gerät verbunden wird und nicht mit der zu sanktionierenden Gewohnheit.

meist von Journalisten und Sozialwissenschaftlerinnen ins Feld getragen wird und die Mitglieder sich permanent gezwungen sehen, sich für ihr Interesse an der Selbstvermessung rechtfertigen zu müssen. Auf der von mir organisierten Diskussionsrunde auf der Quantified Self Konferenz in Amsterdam zur epistemologischen wie normativen Frage „do numbers make a difference?“ war lediglich eine einzige Person anwesend, die nicht gerade eine Feldforschung durchführte oder Recherche betrieb. Auch zu einem Diskussionsabend beim Quantified Self Meetup in Berlin, um die Idee einer von der „Hacker Ethik“ inspirierten „Tracker Ethik“, waren neben dem Organisator nur eine Handvoll Self-Tracker an dem Thema interessiert. So frustrierend ein solches Desinteresse auch in den einzelnen Fällen war, spricht die Abwesenheit zugleich eine eindeutige Sprache: In dieser Gemeinschaft spielen sie eine untergeordnete Rolle.

Ein ähnliches Bild ergab sich bei der von der Kulturanthropologin Natasha Schüll geleiteten *breakout session* auf der Quantified Self Konferenz 2015 in San Francisco mit dem Titel „What is the Self in Quantified Self?“. Auch hier war eine große Mehrheit der Teilnehmerinnen selbst mit der Berichterstattung oder Erforschung des Feldes beschäftigt. Darüber hinaus offenbarte sich in der anschließenden Diskussion ein äußerst interessanter Blick auf den Umgang mit ethischen Problemstellungen im Feld. Bei der Frage um Folgen einer fortschreitenden Automatisierung der Selbstvermessungen meldete sich der Organisator einer lokalen Meetup Gruppe zu Wort und begrüßt zunächst die Entwicklung: „it sets your free for more important problems“ (zitiert nach Feldtagebuch). Für ihn liegt das grundlegende Problem mit der Automatisierung bei der Frage: „Can we trust the algorithm?“ Um einen solchen Glauben aufzubauen, braucht es für ihn die Offenlegung von Quellcodes: „We need transparency: Trust is linked to transparency, while developers say it's magic.“ Diese Einstellung ist kennzeichnend für die auf das Individuum ausgerichtete Haltung der Quantified Self Bewegung. Anstatt über die Notwendigkeit einer Programmierethik zu diskutieren, die Entwickler moralisch oder rechtlich bindet, den Algorithmus bestimmten Normen zu unterstellen, die etwa die Monetarisierung der personenbezogenen Daten betreffen, wird eine technologisch vermittelte Sichtbarkeit eingefordert, welche die Verantwortung in die Hände des Individuums legt. Sichtbarkeit ist dann die Voraussetzung für eine *freie* Auswahl zwischen den auf dem Markt existierenden Technologien. So scheint die Gemeinschaft des Quantified Self vor allem der Vermittlung eines technischen Knowhows verschrieben, die das nötige Nutzungswissen für das Individuum bereitstellt, um es zu ermächtigen, diesen Anforderungen gerecht zu werden.

Meine Daten strukturiere ich nach der „extended case method“ als Fälle, die im Folgenden komparativ miteinander in Verbindung gebracht werden: „[T]racing the source of small difference to external forces. This might be called the integrative or vertical approach. Here the purpose of the comparison is to causally connect the cases. Instead of reducing cases to instances of a general law, we make each case work in its connection to other cases“ (ebd.: 19). Einer solchen Fallanalyse liegt „die Vermutung zugrunde, dass sich aus dem Partikularen auch immer Verallgemeinerbares erkennen lässt“ (Breidenstein et al., 2015: 139). Sie dienen dabei nicht der Exemplifikation bestimmter Thesen, sondern einer Sensibilisierung des eigenen Blickes auf das Feld.

## Vom Subjekt zum Projekt

Die von mir besuchten Meetups und Konferenzen in Berlin, Hamburg, San Francisco und Amsterdam sind von technikinteressierten und gut ausgebildeten und vorwiegend weißen Männern dominierte Räume. Viele der Teilnehmer verfügen über einen statistikaffinen Berufshintergrund in datenverarbeitenden Bereichen, wie dem Gesundheitssektor, der Finanzwelt oder digitalen Startup Szene, weshalb sich bei solchen Treffen eine ausgesprochen hohe Expertise im Umgang mit Datensätzen sammelt. Bei den Menschen die in der Gemeinschaft des Quantified Self aufeinander treffen handelt es sich vor allem um Tüftler, die von dem Angebot des *App Stores* und *Google Play Stores* nicht zufrieden gestellt sind, und in den Meetups oftmals ihre selbst geschriebenen Programme vorstellen. Es wird in der Dokumentation von Daten aber auch auf einfache Kalkulationstabellen zurückgegriffen. Das Schreiben von Algorithmen und Programmen, um die erfassten Daten solcher Tabellen auszuwerten, ist ein zentrales Interesse innerhalb der Community, welches wie beim Homebrew Computer Club immer wieder in Firmengründungen münden kann.

Ein solches selbstgeschriebenes Programm ist Tahls *Lifestyle-Integration Automation Machine*, kurz *LIAM*<sup>22</sup>, welches er mehrfach in der Community vorgestellt hat und an dem er seit über vierzig Jahren arbeitet. Aus der Faszination eines Teenagers, sein Zimmer zu automatisieren, ist über die Jahre ein *Life Managment System* entstanden, das sich aus drei Teilen zusammensetzt: „It is the idea of a LifeChronicle, LifeState, and LifeConsole. In short, it is a record of the past (aka lifelogging), a description of the current state of things (e.g., my current fitness), and some ability to control things (e.g., home automation). [...] Each dimension is centered on me. It's by me, from me, about me, etc.” (Milburn, 2017: 2). Sein *LifeChronicle* umfasst über siebentausend Tage mit Einträgen zu seinem Vermögen, geschossene Fotos, seine Kommunikation über E-Mails und dem Telefon, Einträge zu seinem durch das Mobiltelefon und Sensoren im Haus ermittelten Standort oder den von ihm gesehenen Filmen. All das versucht Tahl zu erfassen, indem die einzelnen Geräte die Informationen möglichst automatisch in sein *LifeChronicle* einspeisen. Beim *LifeState* geht es Tahl um die Bestimmung des aktuellen Zustands seines Lebens: „Life State, is about me. However, Liam tracks other ‚realms‘ beyond Self; namely ‚Environment‘ and ‚World““ (ebd.: 6). In die Kategorie „Environment“ fallen unter anderem Informationen darüber, ob an diesem Tag Post zugestellt wurde oder wie es um den Ladestatus seiner elektronischen Geräte steht. Die Kategorie „World“ erfasst dahingegen Informationen über andere Personen, wie der Frequenz des Kontakts mit Freunden und Familie, oder seinem Partner, dessen Gewicht, Schrittzahl, Standort und Stimmung an Tahl übermittelt werden, sowie die Nahrungsaufnahme seiner Katze: „Liam records every time she eats or drinks and predicts when she will do so again. If she is way off the prediction, the system notifies me since she might not have gotten fed or she's sick“ (ebd.: 6). Den Kern von *LifeState* bildet die Kategorie *Self*, die in die Unterkategorien *Physical Self*, *Mental Self*, *Spiritual Self*, *Finances*, *Vocation*, *Interests*, *Experiences*, *Relationships*, *Community* unterteilt ist. Seine Beobachtungen in der Kategorie *Physical Self* beschreibt Tahl wie folgt:

22 Milburn, Tahl. LIAM. Abgerufen am 10.10.2017, von: <http://liamsite.net/>

„I track the following, compare them to their respective goals, and on the website, show both descriptive information and graphs: my current weight, my weekly steps, my sleep this week. I even estimate with my 'life meter' the amount of life I've used and how much statistically I have left" (ebd.: 7).

Aber nicht in alle dieser Subkategorien werden Information eingespeist. Manche dienen Tahl zurzeit noch als Platzhalter. Auf der Grundlage der gesammelten Informationen wird täglich ein *LifeScore* errechnet. Ein von ihm geschriebener Algorithmus übernimmt dabei die Interpretation der Daten:

„A LifeScore is a single number (or color) representing the state of my life. Each *element* of my *LifeModel* is weighted according to its impact on my life. Individual elements then have one or more scores for that element which are then multiplied by the element weight and added together for the LifeScore" (ebd.: 27).

Um diesen Score berechnen zu können, müssen die gesammelten Informationen zunächst abstrahiert werden:

„Abstraction is done by one of two ways: eliminating information (e.g., don't provide information on every room I visited) or summarizing information. That is, combining information such as, instead of saying I sleep this many hours on these days and was not awaked in the middle and so forth, all that information can be combined to say that I'm sleeping well" (ebd.: 3).

Als letzte Abstraktion wird der *LifeScore* in einen Farbcode übersetzt. Je nach Höhe seines derzeitigen *LifeScores* wandert die Farbe des Programms auf einer Farbskala von Rot (schlecht) bis Blau (gut). Sein zukünftiges Handeln richtet Tahl nach dieser Farbe: „I want to be blue, because blue means I have a LifeScore of 97 or above" (Interview Tahl, 19.6.2015). Eine solche - auf eine Zahl oder Farbe reduzierte - Abstraktion seines Lebens gibt ihm eine Orientierung: „It gives me a 360 view of my life and it's all automatic [...] This gives me a real life state of my life." (ebd.) Den Wert dieses Blicks beschreibt Tahl wie folgt:

„A key part of this is that there are some of these things that you don't feel, that you should feel. So if you don't have enough money to retire, you'll be poor and miserable, that you are not feeling now. But you should be feeling that, because now is the time that to actually change the course direction. So you need to be more than subjective in my opinion, you need objective measures. [...] you need to go 'evidence based' [...]" (ebd.).

Tahl misstraut nicht-evidenz basierten Formen der Selbsterfahrung, da ein *objektiver* Status mit ihnen nur fehleranfällig erfasst werden kann. Für Tahl stellen andere Selbstbeobachtungsmodi nicht das nötige Wissen bereit, um Dinge wie das zukünftige Unglück einer drohenden Altersarmut rechtzeitig zu erkennen, da die Indizien für die Altersarmut außerhalb seines alltäglichen Erfahrungshorizonts liegen. Self-Tracking wird für Tahl wichtig, weil das Wissen für die Erfüllung eines glücklichen Lebensabends notwendig ist. Um das eigene Leben wirklich verstehen und kontrollieren zu können, braucht es für Tahl quantifizierte und evidenzbasierte Beobachtungen, die Gewissheit in sein Leben bringen und ihn vor Miseren wie einem verarmten Rentnerdasein bewahren.

Für Tahl ist die Wissensproduktion damit eng verzahnt mit persönlichen Steuerungsphantasien, denn der *LifeScore* wirkt für ihn vor allem motivierend: „You know your state of life at a glance, when you see something major has changed its obvious from

the number and it motivates you to improve.”<sup>23</sup> Um das Leben vernünftig kontrollieren zu können, braucht es für ihn adäquate und motivierende Formen der Wissensproduktion. Die gegenwärtige Positionsbestimmung durch den *LifeState* steht in einem normativen Spannungsverhältnis mit einem gewünschten Sollwert. Motivieren tun aber nicht nur Zahlen. Die Übersetzung von Zahlen in Farbcodes macht das Programm zu einer *persuasive technology* (Fogg, 2003), die unterschwellig auf sein Verhalten einwirkt. Ohne genau auf die Werte zu achten, weiß Tahl durch die Farbgebung, wo er sich in etwa gerade befindet. Selbststeuerung vollzieht sich dann auf sanfte Weise, die Tahl dazu bewegt sich in die *richtige* Richtung zu bewegen. Offensichtlich zieht Tahl aus der Messung, Programmierung und Automatisierung auch selbst etwas: Es ist für ihn schlichtweg eine Freude Daten über sich zu produzieren. Dennoch scheint die Praktik des Self-Tracking bei ihm eng mit der Erfüllung bestimmter Ziele verbunden zu sein.

Bei meinem Interviewpartner Allen wird diese zielorientierte Produktivmachung von Selbstwissen noch deutlicher als bei Tahl. Während Tahl offensichtlich eine Freude an der Technologisierung seiner persönlichen Umwelt und am Aufzeichnen der Einzelheiten seines Lebens hat, ist das Self-Tracking bei Allen eingeeht in ein striktes Programm der Selbstführung, das sich an der Managementstrategie „4 Disciplines of Execution“ der Unternehmens FranklinCovey orientiert.<sup>24</sup> Ursprünglich handelt es sich dabei um ein Managementprogramm zur Leitung von Firmen, dessen Verfahrensweisen Allen auf sein eigenes Leben anwendet. Das erste Prinzip der „4 Disciplines of Execution“ fordert die Identifizierung konkreter Ziele: „identify what the northstar is, what the metric is of success, of ultimate success“ (Interview Allen, 18.6.2015). Dabei geht es vor allem darum aus dem Flux von Ideen und Wünschen konkrete Ziele für sich selbst abzuleiten, die nicht ohne besondere Aufmerksamkeit erreicht werden würden. Wichtig ist es, sich dabei auf maximal ein bis zwei Ziele zu konzentrieren, da bei zu vielen gleichzeitig verfolgten Zielen die Gefahr besteht, kein einziges wirklich zu erreichen „Just because you can measure something doesn’t mean it needs to be a goal for optimization“,<sup>25</sup> heißt es in einem Einführungsvideo von FranklinCovey. Aus dem Wirbelwind des Tagesgeschäfts müssen die „wildly important goals“ erst herausgeschält werden. Laut dem Managementprogramm sollten solche Ziele am besten quantitativ durch eine Startlinie (Istwert), Ziellinie (Sollwert) und eine Deadline (Zeit) formuliert werden. Diese Identifikation der wichtigsten Ziele ist ein qualitatives Urteil, das dann durch die Übersetzung in einen quantitativ formulierten Sollwert operationalisierbar wird. In einem zweiten Schritt geht es darum die Variablen zu identifizieren, die erfolgsversprechend sind, Allen zu seinem Ziel zu führen:

“Second part of the framework is to identify how you gonna get there. And the only pieces you identify are the few key things, why? Because of the Pareto principal only the vital few deliver the majority of the results. So we should pay this proportional amount of attention to the few

23 Milburn, Tahl. Quantifying My Mental and Experiantal State. Abgerufen am 11.10.2017, von: <http://quantifiedself.com/projects/1038>

24 The 4 Disciplines of Execution. Abgerufen am 12.10.2017, von: <https://www.franklincovey.com/Solutions/Execution/4-disciplines.html>

25 Introduction: The 4 Disciplines of Execution in a Nutshell. Abgerufen am 12.10.2017, von: <https://www.franklincovey.com/Solutions/Execution/4-disciplines.html>

key things. So we should identify what will bring the greatest amount of impact towards the goal with the least amount of resource.” (Interview Allen, 18.6.2015)

Bei Allens Verweis auf das Pareto-Prinzip<sup>26</sup> handelt es sich um eine verblüffende Transferleistung von Wissen. Aus einem statistischen Phänomen wird bei Allen ein scheinbar universelles Wissens- und Handlungsprinzip, welches nahelegt, sich zum Erreichen seiner Ziele lediglich auf die einflussreichsten Faktoren zu konzentrieren. Während das Pareto Prinzip auf den ersten Blick an die befremdliche Idee von deterministischen Gesetzen erinnert, wie sie in den Frühzeiten der Statistik formuliert wurden (vgl. Hacking, 1990: 11-16), lässt sich auf den zweiten Blick daran ein heuristischer Pragmatismus ablesen, der auf die Reduktion von Komplexität abzielt. Ihm geht es weniger um so etwas wie Achtsamkeit und eine Neugierde an den verborgenen Fassetten seines Lebens oder eine adäquate Repräsentation seiner selbst, als vielmehr um die Identifikation messbarer und vor allem wirkmächtiger Variablen, die ihm helfen seine Ziele zu erreichen. Es wird nicht versucht, ganzheitliche Kausalzusammenhänge in einer realistischen Art und Weise offenzulegen, sondern vielmehr versucht, eine Handlungsfähigkeit durch die Operationalisierung von Wissen herzustellen. Er will weniger die Komplexität seiner *gegenwärtigen* Existenz wahrnehmen, als vielmehr eine *zukünftige* Selbstverwirklichung durch die Produktiv- und Mobilmachung von Selbstwissen ermöglichen. Das Pareto-Prinzip erlaubt es Allen dabei, die komplexen Kausalzusammenhänge seines Lebens auf wenige ausschlaggebende Variablen zu reduzieren. Die Simplifikation und Unvollständigkeit des Selbstwissens ist die Bedingung für die Arbeit an seinen Zielen. Sobald Allen seine Ziele formuliert und Variablen identifiziert hat, fängt er an zu messen:

“And the third part of the framework is, pushing yourself on going forward with your best bet on how to achieve your northstar or your main goal. And how do you push yourself forward? That is by, that is through measurement. That is by having - what Franklin Covey calls - a compelling scoreboard. So here is the thing: In sports the objective is so clear, win the game. Whoever has the greater number of scores is the winner between the two teams. But in life we don't have a scoreboard, we are flying blind in life. (Lachen) [...] That's why the third practice is monitoring the progress of the best bet by having a scoreboard and regular checkins for accountability. That doesn't only include looking at the scoreboard, that also includes having people to be

26 Bei dem Pareto-Prinzip handelt es sich um ein statistisches Gesetz, welches von dem Ökonom Vilfredo Pareto auf Grundlage der Untersuchung von Besitzverhältnissen aufgestellt wurde (vgl. Pareto, 1896). In seiner Analyse kommt er zum Schluss, dass die Verteilung von Reichtum einer bestimmten Gesetzmäßigkeit ( $\log N = A - \alpha[\log x]$ ) unterliegt: „Citing data from such diverse societies as ancient Peru, the Cherokee Indians and Prussia, Pareto claimed that they all had quite similar distributions of wealth and income. Given the major institutional differences between these societies, Pareto argued that his law would remain even after profound changes in economic organization. Hence he concluded that the distribution of income depended primarily on human nature” (Persky, 1992: 182). Pareto begriff die Verteilung von Reichtum also nicht als etwas historisch Kontingentes, sondern erkannte darin ein - in der Natur des Menschen verankertes - Muster, welches etwa 80% des Reichtums 20% Prozent der Bevölkerung zuspricht. Im Umkehrschluss bemerkt Pareto, dass ein kleiner Teil von Menschen (Ursache) verantwortlich für einen großen Teil des Reichtums (Wirkung) ist. Mitte des 20. Jahrhunderts wurde diese Pareto Verteilung von dem Unternehmensberater Joseph M. Juran aufgegriffen und als 80/20 Regel in einem betriebswirtschaftlichen Rahmen popularisiert. Darin generalisiert Juran zugleich die Annahme, dass ein kleiner Teil von Ursachen für einen Großteil der Wirkung verantwortlich ist (vgl. Juran, 1951). Als Managementstrategie der *vital few and trivial many* legt das Prinzip beispielsweise Unternehmen nahe, sich auf Schlüsselprodukte (*vital few*) zu konzentrieren, um den Gewinn zu maximieren.



accountable with. So by surrounding ourselves with people, who understand our goals, they will constantly push us, and they might even influence number two the formula of how we are achieving it.” (Interview Allen, 18.6.2015)

Das *Scoreboard* setzt dem Blindflug in Allens Leben ein Ende. Durch die induzierte Korrespondenz von seinen in Quantitäten ausformulierten Wünschen und einem in Zahlen verwandelten gegenwärtigen Zustand, geht von dem „compelling scoreboard“ eine Handlungsaufforderung aus, die es Allen hilft, seine Ziele zu verwirklichen, indem er der durch das Scoreboard angezeigten Wahrheit rechenschaftspflichtig wird. Self-Tracking produziert hier vor allem *Accountability*, deren motivierender Druck durch Öffentlichmachen des *scoreboards* und die daraus resultierende Einsichtnahme durch Freunde noch weiter erhöht werden kann. In der permanenten Sichtbarkeit als *objektiv* wahrgenommener Daten liegt eine autoritäre Handlungsaufforderung. Auf dem Display seines Smartphone vollzieht sich eine unablässige Anrufung (vgl. Althusser, 2001): „Das bist du!“ ruft das *Scoreboard* Allen entgegen. Diese Anrufung vollzieht sich in einem Spannungsverhältnis zu auf dem Display sichtbaren „Das willst du sein!“. Eine daraus resultierende „Vertikalspannung“ (Sloterdijk, 2009) zieht Allen in seinem asketischen Treiben nach oben – wo auch immer dieses *oben* genau zu verorten ist.

Noch stärker als bei Allens Selbstmanagement betont Juvoni in seinem *Show&Tell* „Keeping Track of Your Personal Development“ die Wirkmächtigkeit des Self-Trackings. Auch bei ihm wird es als eine Technologie der Selbstführung präsentiert, durch die es Juvoni gelang aus den verarmten Verhältnissen der Bronx auszubrechen:

„I grew up in the Bronx and I grew up in a very impoverished area. And for me tracking was a way to escape my circumstances. I needed to be able to ‘know thyself’, so I could become a better version of me. And that was gonna be my main resource. My awareness and the data I created was gonna be my fuel to pretty much blast out of the hole I was in, growing up in the Bronx. [...] And as I acted and I recorded I created basically a feedback loop in a system that could allow me to do even more challenging tasks and most of those tasks were related to skill development and learning in additions to building up my habits.“<sup>27</sup>

Wenn wir dieser Erzählung folgen, so muss man dem Individuum nur die passenden Technologien zur Hand geben und es kann sich aus eigenen Kräften aus den benachteiligten Strukturen erheben. Juvonis außergewöhnliche Willenskraft oder seine besondere Begabung treten dabei in den Hintergrund: Jeder kann strukturelle Beeinträchtigungen mit den richtigen Technologien überwinden. Wie für Allen erhalten die gesammelten Informationen für Juvoni ihre Bedeutung, wenn sie ihm dabei helfen, seinen persönlichen Zielen näher zu kommen. Auch wenn in jeder Selbstbeobachtung ein solches Potential liegt, verspricht die Klarheit und Präzision des Self-Trackings, dies *besser* zu tun als andere Formen der Selbstbeobachtung. Dem in der Quantified Self-Community allgegenwärtigen Prinzip „You can’t manage, what you can’t measure“ (Feldnotiz, 19.6.2015) folgend, reihen sich diese Wissenspraktiken in die Tradition kybernetischer Observations- und Steuerungskulturen ein, welche „die biologischen, physischen und sozialen Verhaltensweisen als voll und ganz programmiert und neu programmierbar (zu)

27 Beckford, Juvoni (4.8.2016). Keeping Track of Your Personal Development. Abgerufen am 17.10.2017, von: <https://vimeo.com/groups/quantifiedself/videos/178593596>

betrachten“ (Tiqqun, 2007: 13). Wie ein Computerprogramm wird das Selbst als Objekts eines „Komputierens und Synthetisierens“ (Flusser, 1994: 17) zu einer sich aktualisierenden Seinsversion und damit zum Projekt entlang eigener Wünsche.

## Selbsterkenntnis und die Sorge um sich Selbst

Für eben solche Technologien individueller Beherrschung interessierte sich der späte Michel Foucault. Während es ihm zuvor vor allem um die Techniken und Strategien ging, welche von außen auf das Individuum einwirken, ging es dem späten Foucault, in seiner Beschäftigung mit der Geschichte der Sexualität darum, eben die Technologien zu untersuchen, mit „denen das Individuum auf sich selbst einwirkt“ (Foucault, 1993: 27). Diese Selbsttechniken beschreibt Foucault wie folgt:

“Technologien des Selbst, die es dem Einzelnen ermöglichen, aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer eine Reihe von Operationen an seinem Körper oder seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen, mit dem Ziel, sich so zu verändern, dass er einen gewissen Zustand des Glücks, der Reinheit, der Weisheit, der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit erlangt.” (ebd.: 26)

Im westliche Abendland unterliegt die Entwicklung der Hermeneutik des Selbst laut Foucault zwei grundlegende Maximen. Als ersten Grundsatz nennt Foucault die aus der griechisch-römischen Philosophie stammende „Sorge um sich selbst“. Sie war die zentrale „Hauptregel für das soziale und persönliche Verhalten und für die Lebenskunst“ (ebd.: 28) in der griechischen Polis und zugleich ein Mittel, sich „aller denkbaren Regeln zu entheben“ (ebd.: 31). Die Selbstsorge beschäftigt sich mit der Sondierung eines Rahmens, in dem die eigene Identität gefunden werden kann, also der Formierung des normativen wie ästhetischen Gerüsts, welches das Selbst einhegt und überhaupt erst hervorbringt, sowie der Suche nach den Mitteln, mit welchen dieser Rahmen gefüllt werden kann. Eine reine *Reflektion* über das Selbst, ist jedoch ohne durch *Beobachtung* gewonnenes Wissen über dieses Selbst blind: „Sorge um sich selbst tragen meint, sich selbst erkennen“ (ebd.: 35). Während die Selbstsorge als die reflexive Formation eines Ethos „as a way of being and behaviour“ (Foucault, 1997: 286), eines äußeren Rahmens des Koordinatensystems der Identität verstanden werden kann, der Identifikation von eben den Parametern, die das Subjekt zum Glück, zur Reinheit, zur Weisheit, zur Vollkommenheit oder Unsterblichkeit führen, so zielt die Selbsterkenntnis auf eine genaue Positionsbestimmung innerhalb eines solchen Systems ab. Oder mit Gilles Deleuze und Felix Guattari gesprochen ist die Sorge das zu eigen machen oder die Produktion von Wünschen (vgl. Deleuze & Guattari, 1974). Selbsterkenntnis ist dann eine Operation des Abgleichs: Die eigene Positionsbestimmung setzt das Selbst in Verhältnis zu einer gegebenen normativen Struktur. Um als Subjekt ethisch zu handeln, benötigt es neben moralischen Urteilen eben auch die epistemischen Techniken, die es ermöglichen das eigene Handeln mit den gegebenen Regeln abzugleichen. Darum waren in den Selbsttechniken der Antike die Vorschrift „auf sich selbst zu achten“ und das delphische Maxime „Erkenne dich selbst“ dialektisch aufeinander bezogen.

Die individuelle Selbstsorge war in ihrer Durchführung immer in Beziehungen mit anderen eingelassen. Zum einem in Bezug auf den Erwerb dieser Selbsttechniken durch

einen Lehrmeister und zum anderen in der Positionierung eines ethischen Subjekts in Relation zum Kollektiv:

„The care of the self is ethical in itself; but it implies complex relationships with others insofar as this *ethos* of freedom is also a way of caring for others. [...] *Ethos* also implies a relationship with others, insofar as the care of the self enables one to occupy his rightful position in the city, the community, or interpersonal relationships, whether as a magistrate or a friend. And the care of the self also implies a relationship with the other insofar as proper care of the self requires listening to the lessons of a master. [...] Care for others should not be put before the care of oneself. The care of the self is ethically prior in that the relationship with oneself is ontologically prior” (ebd.: 287).

Zur römischen Kaiserzeit vollzog sich laut Foucault eine langsame Umkehrung dieser beiden Maxime. Mit Seneca geht es nicht mehr darum eine „Wahrheit im Subjekt zu entdecken, sondern um das Erinnern von Wahrheit“ (Foucault, 1993: 45). Es kommt in der Stoa nicht auf die „Dechiffrierung des Selbst [...] [an], sondern auf die Erinnerung an das, was man getan hat und was man hätte tun sollen“ (ebd.: 46). Diese stoische Gewissensprüfung materialisierte sich im Schreiben von Briefen:

„Dem neuen Interesse am Selbst entsprach eine neue Selbsterfahrung. Dies wird im ersten und zweiten Jahrhundert deutlich. Es entstand eine Allianz zwischen Schreiben und Wachsamkeit. Man achtete auf Nuancen des Alltags, der Stimmung, des Lesens; im Akt des Schreibens gewann die Selbsterfahrung eine Intensivierung und Erweiterung. Ein neues Wahrnehmungsfeld eröffnete sich, das zuvor nicht betreten worden war. Wir können Cicero mit dem späten Seneca oder mit Marc Aurel vergleichen, die beide eine penible Neugier für alle Einzelheiten des täglichen Lebens, für die Regungen des Geistes und für die Analyse des eigenen Ich bewiesen.“ (ebd.: 38)

Seine Genealogie der Hermeneutik des Selbst führt Foucault weiter zu christlichen Bußpraktiken. In den verbalen Geständnispraktiken des christlichen Mönchtums liest Foucault eine Zuspitzung der Verschiebung von einer Selbstsorge hin zum Primat der Selbsterkenntnis, bei dem sich der Mönch in seiner Selbstaufgabe vollkommen dem Herrn und Meister unterwirft: „Gehorsam meint hier die vollständige Kontrolle des Verhaltens durch den Meister und keinen durch Autonomie geprägten Endzustand. Er gründet in Selbstaufgabe und im Verzicht auf eigenen Willen“ (ebd.: 57). Eine reflektierende und evaluierende Selbstsorge verschwindet aus diesen Praktiken: Die Sorge ist fortan die Aufgabe des Herrn und Meisters. Dieses Verhältnis mündet später in das, was Foucault „Pastoralmacht“ (Foucault, 1987) nennt, und wird im 19. Jahrhundert durch die säkularen Institutionen der Kasernierung und Disziplinierung (vgl. Foucault, 2008) aufgegriffen, deren Wahrheitsregime vor allem die Selbsterkenntnis betreffen. Was von den antiken Selbsttechniken in der Disziplinargesellschaft erhalten bleibt, ist die Hingabe zur Selbsterkenntnis in Form von Selbstauskünften gegenüber Autoritäten - der Abgleich eines von außen gesetzten *Soll* und einem dem Subjekt zugesprochenem *Haben*: „Im Abendland ist der Mensch ein Geständnistier geworden“ (Foucault, 1987: 63).

Ohne dem Subjekt so etwas wie eine Substanz<sup>28</sup> zuzusprechen, welche durch die Selbstsorge freigelegt werden kann, markiert die Sorge des Selbst bei Foucault dennoch einen emanzipatorischen Moment, der in der Erweiterung von Freiheitsgraden münden kann, indem das eigene Sein und die damit verwobenen Machtbeziehungen in Frage gestellt werden. Machtrelationen versteht Foucault als ein Verhältnis „in which one person tries to control the conduct of the other“ (Foucault, 1997: 291). Innerhalb solcher Machtverhältnisse sieht Foucault immer die Möglichkeit des Widerstands gegen die Ausweitung der Macht. Kritik stellt für Foucault deshalb vor allem ein „Ethos der Grenzhaltung“ (Foucault, 1990: 48) dar. Politischer Kampf heißt dann „to acquire the rules of law, the management techniques, and also the morality, the *ethos*, the practice of the self, that will allow us to play these games of power with as little domination as possible“ (ebd.: 298). Wenn für Foucault die Sorge um sich selbst den kritischen Moment politischen Handelns ausmacht, drängt sich die Frage auf, welche Position und Funktion diese Sorge in der Gemeinschaft des Quantified Self zukommt.

## Eine formgebende Gemeinschaft

Auf den ersten Blick steht in der Gemeinschaft des Quantified Self der repressiven Wunschproduktion innerhalb von Disziplinierungsstätten diametral gegenüber. Denn im Gegensatz zum Gehorsam eines hierarchischen Verhältnisses zwischen Herren und Knechten organisiert sich die Gemeinschaft über den sich auf die Autonomie berufenden Wissensdrang *frei* handelnder Akteure. Der Rahmen dieser - dem Individualismus verschriebenen - Gemeinschaft bleibt vage: „*Our mission is to support new discoveries about ourselves and our communities that are grounded in accurate observation and enlivened by a spirit of friendship*“,<sup>29</sup> heißt es im Selbstverständnis von Quantified Self. Interessierte werden von der Community als autonome Individuen adressiert, die in der Erforschung und Arbeit am eigenen Leben durch die Methoden der Selbstvermessung unterstützt werden sollen. Jedoch bieten weder die Techniken des Self-Tracking noch die Bewegung des Quantified Self eine Antwort auf die Frage, *was* eine erwünschte Seinsversion *sein* könnte oder *wo* das eigene Glück zu finden ist. Es wird lediglich nahegelegt *wie* (numerisch) dieses Selbst auszusehen hat und *wie* (durch Self-Tracking) es verwirklicht werden kann. Die Gemeinschaft des Quantified Self ist daher als inhaltlich *unbestimmt* aber formgebend<sup>30</sup> zu verstehen, in der spezifische, die Selbsterkenntnis

28 Aus einer praxeologischen Perspektive verfügt das Subjekt über keine innere Struktur, sondern es existiert nur als Bündel loser Komponenten von Aktionen und Dispositionen (Reckwitz, 2006). Als Objekt erfasst, lässt sich dieses Selbst auch nicht auf einen Körper oder Geist beschränken: Es ist ein „temporally unfolding and spatially dispersed nexus of doings and sayings“ (Schatzki, 1996: 89). Als ein solcher Prozess lässt sich das Subjekt weder auf der Seite von Natur oder Kultur verorten, denn die Praktiken, die es hervorbringen, überlagern diesen Spalt (vgl. Latour, 1993). So sind auch die hier beschriebenen Wünsche der Ausdruck dieser prozessualen Verschränkungen von Praxis.

29 About the Quantified Self. Abgerufen am 12.10.2017, von: <http://quantifiedself.com/about/>

30 Mir ist bewusst, dass die hier aufgemachte analytische Trennung von Inhalt und Form nicht unproblematisch ist. Ich will deshalb darauf hinweisen, dass es sich dabei um keine ontologische Differenz handelt, da die Form numerischer Repräsentation immer auch auf den Inhalt einwirkt: „Bei dem Gegensatze von Form und Inhalt

betreffende, Techniken vermittelt werden: „Wenn du ein autonomes Subjekt bist, dann bist du hier richtig, denn wir haben den richtigen *Blick* für dich.“

Obwohl innerhalb der Gemeinschaft keine repressive Setzung bestimmter moralischer Werte von so etwas wie Produktivität oder Gesundheit verfolgt werden, hat *user group* dennoch wenig mit einer Sorge um das Selbst zu tun, die mit der Identifikation der *richtigen* - das heißt heute vor allem dem Lebensglück unterstellten - Wünsche befasst ist. Diese Sorge scheint ganz alleine in der Verantwortung des Individuums zu liegen und wird in der „Community of Practice“ stillschweigend vorausgesetzt und nicht weiter geschult: Sie ist der Gemeinschaft des Quantified Self in gewisser Hinsicht äußerlich. Wie Juvoni es beschreibt, ist Quantified Self ein formgebendes Wissensprogramm, welches die *technê*, oder, wie er sagt, den Treibstoff der Selbsterkenntnis bereitstellt. Bezüglich der zu verwendenden Techniken der Selbsterkenntnis ist die *user group* explizit normativ: Denn die Techniken der Selbstvermessung scheinen Zusammenhänge in einer Genauigkeit ans Licht zu bringen, die mit anderen Wissensformen nicht ergründbar wären, und versprechen damit eine Erweiterung der Selbststeuerung.

Eine moralische oder ethische Dimension, die über Fragen der Wahrheit, Produktivmachung und Machbarkeit hinausgeht, lässt sich innerhalb der Gemeinschaft des

ist wesentlich festzuhalten, daß der Inhalt nicht formlos ist, sondern ebensowohl die Form in ihm selbst hat, als sie ihm ein Äußerliches ist.“ (Hegel, 1991: 135) Jede Positionsbestimmung ist ko-konstitutiv an der Formation von normativen Strukturen beteiligt. Für Donna Haraway spiegelt sich ein Objekt (hier ein Wert) in der Beobachtung (hier die Selbstvermessung) nicht einfach nur wider, sondern es wird durch die Beobachtung gebrochen, verschoben und damit zu etwas Anderem. Der optischen Metapher der Spiegelung setzt sie deshalb die Metapher der Diffraktion entgegen: „Diffraction is the production of difference patterns in the world, not just of the same reflected-displaced-elsewhere“ (Haraway, 1997: 268). Damit unterstreicht sie, dass repräsentierte Differenzen das beobachtete Objekt mitschreiben: „diffractions are attuned to differences - differences that our knowledge-making practices make and the effects they have on the world“ (Barad, 2007: 72).

Fakten und Repräsentationen sind niemals neutral. Eine in Laufgeschwindigkeit oder Schrittzahlen gemessene Sportlichkeit ist eine *andere* als eine Sportlichkeit, die sich an der Wohldefiniertheit von Körperbildern ablesen lässt. Die Form der Wissenspraxis bestimmt nicht nur, an welchen Richtwerten eine moralische Qualität wie etwa die Sportlichkeit festgemacht wird, sondern sie ist aktiv an der Produktion dieser Qualität beteiligt. Repräsentationen zeigen nicht nur an, sondern bringen auch hervor. Es existiert keine platonische Idee von Sportlichkeit, die auf unterschiedliche Weise repräsentiert werden kann, sondern der Wert der Sportlichkeit liegt einzig als situiertes Wissen in Praktiken in Relation zu einem Subjekt oder Kollektiv. Jede Veränderung dieses Praxisgefüges macht auch den Wert zu etwas Anderem. Ähnlich würde auch Bruno Latour argumentieren, indem er darauf verweist, dass verschiedene Akteur-Netzwerke jeweils spezifische Objekte (hier Werte) hervorbringen. Auch wenn Objekte bestimmte Akteure miteinander teilen, bringen verschiedene Formen der Wissensproduktion niemals die *gleichen* Objekte hervor (vgl. Latour, 2000, 2002). Das was hier als Inhalt bezeichnet wird, weist jedoch über eine spezifische Form der Repräsentation hinaus: Das Ideal der Sportlichkeit ist mehr als nur ein Abgleich durch Selbstvermessung. Wie in Allens Selbstmanagement zu erkennen, existieren bereits Ideale für ihn, die er in eine numerische Form übersetzt. Die positive Besetzung eines Wertes geht dem - in Zahlen formulierten - Ziel voraus. Mit dem Inhalt bezeichne ich hier also die außerhalb des Quantified Self *formierten* Ideale, die sich innerhalb der Gemeinschaft einer weiteren *Formierung* unterziehen. Die Gemeinschaft des Quantified Self ist dann als eine Schnittstelle zu verstehen in der *vorgeformte* Werte als Inhalt mit einer techno-epistemischen wie freiheitlichen Form ineinandergreifen. Durch die Form von Quantifizierung und Freiheit werden die Werte weiter verschoben und bringen in diesem Prozess spezifische Subjekte hervor. Der Inhalt bezeichnet hier also nicht die Substanz des Subjekts, sondern dient der doppelten analytischen Differenz zwischen dem Verhältnis von ethischen Werten zu ihrer epistemischen Form sowie der Beziehung von spezifischen Werten zu der Form der Freiheit.

Quantified Self nur implizit in den Präsentationen ablesen. Zwar entfalten bestimmte Werte durch die Artikulation in *Show & Tells* eine normalisierende Wirkung, aber die durch das Self-Tracking verfolgten Ziele anderer Mitglieder scheinen Privatsache zu sein, an deren Formierung das Quantified Self als Gemeinschaft nur wenig Interesse hat. Was in den Präsentationen vor allem kommuniziert wird, sind die eingesetzten Methoden, die für das eigene Projekt von Relevanz sein könnten, und weniger die Ergebnisse. Natürlich gibt es zuweilen Unverständnis für die Motivation anderer Projekte, aber das spielt in der dem Individualismus verschriebenen Gemeinschaft eine untergeordnete Rolle. Im Gegenteil ist die Heterogenität von Lebensentwürfen, so unverständlich sie auch für den einzelnen sind, Ausdruck von Freiheit und damit identitätsstiftend für die Gemeinschaft, solange sich diese innerhalb eines normalisierten Rahmens befinden. Die Quantified Self Bewegung ist ein normativ heterogenes Feld, das durch das geteilte Interesse an einem spezifischen Technikwissen und das Hochhalten individueller Freiheit zusammengehalten wird und damit vor allem den in ihm agierenden Akteuren eine Form vorschreibt. Als Form verstanden ist die Freiheit die Bedingung der Möglichkeit eines ethischen Subjekts, über die moralischen Inhalte des eigenen Lebens zu bestimmen, und zugleich ein Imperativ, den Innenraum dieses Subjekts auch zu bespielen und auszukleiden. Die Freiheit, ein Leben nach den eigenen Wünschen zu gestalten, sagt aber noch nichts darüber aus, welche ethischen und ästhetischen Werte darin verwirklicht werden.

Das *freie* Subjekt geht dem Quantified Self in gewisser Hinsicht voraus. Die Autonomie der Subjekte ist der Adressat des vermittelten Technikwissens. In der Gemeinschaft wird ein solches Subjekt dann weiter geformt und ermächtigt, indem ihm die *richtigen* Mittel zur Hand gegeben werden, um dessen Freiheit auch entfalten zu können. Dieser Ethos der Freiheit ist jedoch weitestgehend ohne Sorge. Denn als *freie* Subjekte wissen die Self-Tracker selbst am besten was *gute* Wünsche sind. Wie man aber *gute* Wünsche erkennt, kam während meines Aufenthalts im Feld nie zur Sprache. Hier ist eine Leerstelle zu erkennen. Als technische *user group* vermittelt die Gemeinschaft des Quantified Self keine Methoden oder Techniken, die helfen dem Imperativ der Wahlfreiheit von Lebensentwürfen gerecht zu werden.<sup>31</sup> Was den Individuen lediglich fehlt, ist technisches Selbstwissen zur akkuraten Positionsbestimmung ihrer selbst. Jenseits seines positivistischen Libertarismus vermittelt das Quantified Self weder einen moralische Kompass noch eine ethische Methodik. Es ist keine allumfassende Ethik der Lebensführung, da sich in ihm weder Antworten noch Methoden finden lassen, die den Inhalt dieser *freien* Subjekte bestimmen könnten. Nicht völlig überraschend findet Juvoni eine solche, die konkrete Ausformung des Lebens betreffende und damit die Sorge des

31 In seinem Buch „Das erschöpfte Selbst“ (vgl. Ehrenberg, 2008) analysiert Alain Ehrenberg die Ausbreitung der psychischen Erkrankung der Depression als pathologische Kehrseite der liberalen Kultur eigenverantwortlicher Selbstverwirklichung. Darin deutet er die Depression vor allem als einen Ausdruck der Überforderung. Er versteht sie als „eine Krankheit der Verantwortlichkeit, in der ein Gefühl der Minderwertigkeit vorherrscht. Der Depressive ist nicht voll auf der Höhe, er ist erschöpft von der Anstrengung, er selbst werden zu müssen.“ (ebd.: 14)

Selbst umfassende Ethik außerhalb der Quantified Self Bewegung an altbekannter Stelle: „Stoicism is the guiding philosophy of life, I never knew I was in search of.“<sup>32</sup>

Ohne weiter Wahlmöglichkeiten zu schulen, operiert die Gemeinschaft des Quantified Self damit vor allem innerhalb dessen, was Annemarie Mol als „logic of choice“ bezeichnet. Die gleiche Logik der Selbstbestimmung, mit der Patienten sich in Eigenverantwortung an Entscheidungen ihrer Therapie beteiligen, treibt die technische Umsetzung von Lebensentwürfen innerhalb der Quantified Self Gemeinschaft an. Freiheit ist in beiden Feldern vor allem als ein Imperativ der Wahl zu verstehen: „People should not enjoy their autonomy at the expense of others, but autonomous they should be“ (Mol, 2008: 3). Technologien sind darin „means to ends and the more effective these means are, the better“ (ebd.: 50). Einer mit Werten beladenen Wahl der persönlichen Ziele folgt eine technische Umsetzung durch die Mittel des Self-Trackings, die dann in der Erfüllung der Wünsche einer neuen Seinsversion mündet. Zeit verläuft innerhalb dieser Logik in einer linearen Sequenz: Die technische Umsetzung folgt auf das ethische Urteil.

## Modi der Selbstoptimierung

Obwohl die Community außer der Form von Freiheit und einem technischen Wissensprogramm nicht der Ursprung von spezifischen moralischen Werten ist, so ist sie dennoch ein Katalysator in dem bestimmte Werte indirekt durch die *Show&Tells* artikuliert werden und so eine normierende Wirkung entfalten können. Durch die sich apolitisch gebende Betonung der Selbstverantwortung von Werteentscheidungen, reproduziert die *user group* des Quantified Self die im kapitalistischen Gesellschaftskörper codierten Wünsche und wird damit zu einem hoch politischen Feld. Auch wenn in der Gemeinschaft niemand *auf Linie* gebracht wird und es keinen Ausschluss wegen unproduktivem Verhalten gibt, spiegelt sich eine kapitalistische auf Leistungssteigerung abzielende Logik in dem Großteil der in Gemeinschaft verfolgten Projekte wider. Auch in der allgegenwärtigen Managementsprache innerhalb der Community lässt sich die Einbettung des Quantified Self in ein markorientiertes Milieu ablesen, wenn von *tracking career*, *productivity*, *self-managment*, *self-optimization*, *performance*, *output* oder *return of investment* gesprochen wird.

In seiner Kritik am Self-Tracking versteht Simon Schaupp die Praktik als eine Herrschaftstechnologie eines „kybernetischen Kapitalismus“ (vgl. Schaupp, 2016a), „die den Nutzerinnen und Nutzern dabei hilft, den Anforderungen der postfordistischen Ökonomie gerecht zu werden, die sich nicht mehr nur auf die Arbeitswelt, sondern auf alle Lebensbereiche beziehen“ (Schaupp, 2016b: 83). Schaupp reiht das Self-Tracking damit in das Narrativ eines auf die Verwertungslogik reduzierten unternehmerischen Selbst ein, das von der Angst getrieben ist, den Anschluss am Markt zu verlieren: „Unternehmer gibt es nur, wo es Märkte gibt; unternehmerisches Handeln ist Handeln im Hinblick auf Markterfolg“ (Bröckling, 2007: 76). In einer solchen Lesart, die selbst in der foucaultschen Tradition der Machtanalyse steht, wird die Autonomie der Individuen zu einer von Makro-

32 Beckford, Juvoni. A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy. Abgerufen am 17.10.2017, von: <http://juvoni.com/book/guide-good-life-ancient-art-stoic-joy>

Akteuren anzapfbaren Ressource. Freiheit markiert hier nicht den Gegenpol zur Herrschaft (vgl. Foucault, 2007b: 97-98), sondern ist konstitutiver Bestandteil moderner Regierungspraktiken: „Governing in a liberal-democratic way means governing *through* the freedom and aspirations of subjects rather than in spite of them“ (Rose, 1998: 155). Dieser Schwenk von einer am Körper ansetzenden und in der binären Logik des Verbots agierenden Disziplinarmacht zu einer, innerhalb eines normalisierten Rahmens ablaufenden (vgl. Foucault, 2007a: 84ff.), Selbstführung verschiebt auch den Blick auf Machtverhältnisse. Aus einer solchen Perspektive ist Juvonis medientechnologisch ermöglichter Ausbruch aus dem Ghetto zugleich ein Moment des empowerments (Rappaport, 1981), sowie die Verkörperung eines ständig über sich hinauswachsenden Unternehmer seiner Selbst, in dem sich die Marktlogik einer kapitalistischen Gesellschaft manifestiert.<sup>33</sup>

Dieser Diagnose eines am Self-Tracking abzulesenden Wandels moderner Regierungsformen schließt sich auch der Soziologe Uwe Vormbusch an: „Wissen über sich wird zu dem Vehikel des Wechsels eines Herrschafts- und Regierungstypus: von der Fremd- zur Selbstregierung“ (Vormbusch, 2016: 55). In den „kalkulativen Selbsttechnologien“ erkennt er dennoch eine gewisse Ambivalenz: „Sie beinhalten einerseits emanzipative Potenziale des »Sich-selbst-Entdeckens« und »Sich-selbst-Verstehens«, andererseits droht die Gesamtheit individueller Lebensvollzüge den Maßstäben instrumenteller Rationalität unterworfen zu werden“ (ebd.: 48). Laut Vormbusch zielen „sozialkalkulative Praktiken nicht primär auf die objektivierende Feststellung eines Wertes, sondern auf die produktivierende Anheizung einer beständigen und unabschließbaren (Selbst-)Optimierung im Rahmen einer hypertrophen Konkurrenz“ (Vormbusch, 2012: 222). Ich stimme mit Vormbusch damit überein, dass Optimierungsprojekte im Rahmen von Lebensentwürfen nicht abschließbar sind, jedoch sollte hier zwischen zwei Formen der Optimierung unterschieden werden, die als eine grenzwertverschiebende Optimierung und konvergierende Optimierung verstanden werden können. Als mathematische Kurve läuft die eine Grenzen einreißend Richtung Unendlichkeit, während die andere eine Annäherung an einen nicht zu überschreitenden Grenzwert im Sinne einer Vervollkommenung darstellt.

Der grenzverschiebende Aspekt einer sich selbst überschlagenden Selbstoptimierung hängt eng mit dem Fortschrittsgedanken der kapitalistischen Moderne zusammen, die Optimierung vor allem als eine Form des Wachstums versteht, die im Modus des *citius, altius, fortius*<sup>34</sup> ständig die eignen Grenzen einreißt und weiter nach außen Richtung Unendlichkeit verschiebt. Während der auf diese Weise expandierende Kapitalismus sich damit unweigerlich durch Expansion oder Selbstzerstörung „mitsamt

33 Zur Kritik einer solchen liberalen Subjektivität siehe: (Santoro, 2003).

34 Verbildlicht findet sich eine solche Logik im Werbespot „Climb“ der Apple Watch aus dem Jahr 2016. Darin laufen zwei Kontrahentinnen eine Treppe hinauf. Perspektivisch von der Seite erfasst, fällt die Protagonistin erschöpft zurück. Sie richtet ihren Blick auf die pochende Repräsentation ihrer Herzfrequenz auf ihrer Smartwatch. Ein Zoom der Kamera auf das neue Produkt und die Protagonistin zieht befeuert unter dem Slogan „Step it Up“ an ihrer Kontrahentin vorbei. Dabei erfasst die Kamera das technikgestützte Überholmanöver über die Schultern: Während die Protagonistin langsam am oberen Bildrand verschwindet, bleibt das Ende der Treppe außerhalb des Sichtfelds des Zuschauers.



seinen Strömen zum Mond“ (Deleuze & Guattari, 1974: 44) schießt, formuliert Allen die eigene Optimierungspraxis wie folgt:

“I'm a winner today, that put me in a new higher position. That means that I should develop on top of it. That means that my next goal should be greater, because the new position that was before hard has now been achieved.

Interviewer: So you always go up, that's your goal in life?

Allen: That's my goal for each day, I should go up. If I go up I'm successful the day I've done it.

Interviewer: And is there a limit like you want to achieve in your life?

Allen: No

Interviewer: No, so you want to strive and develop?

Allen: Yes, because that's the only joy in life.

Interviewer: ..yeah?

Allen: There is no other joy in life than to use your free will to your best extend. Once we lose that, we are not alive anymore. That is my measure of life actually. That's why each day I feel so alive. Whenever my day is very very deliberate. Meaning I had very deliberate goals and I made a lot of conscious decisions that: oh this is what I'm gonna do. I think this is the best thing I can do. The more decisions like that, that I have the more meaningful the day is. And one day may feel like someone else's week, because yeah it feels just so alive. And that is the only way to live life, to continuously move forward. I even look at it at a philosophical point of view. Like I have this mental exercise of imagining: What if I was really only alive today? What if all of the past is an illusion? And this is all I have? That is why my personal goal in life is: Your only job is move forward in the current moment where you are in.“ (Interview Allen, 18.6.2015)

Aber nicht alle Optimierungsprojekte sind einer unbegrenzten Steigerungslogik unterworfen. Wenn man Tahls *LifeScore* genauer betrachtet, bleiben die Metriken, aus denen er sich zusammensetzt, konstant. So hat er in Bezug auf seine Finanzen einen bestimmten Vermögenswert festgesetzt, der es ihm erlaubt sorgenfrei in Rente zu gehen. Zudem ist der *LifeScore* nach oben und unten hin begrenzt, denn der Algorithmus ist so modelliert, dass der Wert nicht ins Negative oder über hundert Punkte geraten kann. Unabschließbar bleibt aber auch eine solche divergierende Optimierung, da Tahl tagtäglich den Punktwert aktiv in Richtung einhundert treibt. Bei dieser Form der Selbstoptimierung geht es also mehr um die Aufrechterhaltung eines bestimmten Zustands oder der Vervollkommenung im Sinne einer Annäherung an einen bestimmten Sollwert: Dennoch bleibt auch hier das Subjekt ein Projekt.

## Jenseits der Selbstoptimierung

Immer wieder kommt es innerhalb der Gemeinschaft zu Krisen, in denen die vom Quantified Self proklamierte Wirkmacht der Selbstvermessung in Frage gestellt wird. Ein Self-Tracker beklagte sich bei einem Meetup bei mir über das Ausbleiben eines *return of investments* seiner Tracking-Tätigkeit (Feldnotiz vom 25.11.2016). Als Programmierer und Gründer eines Start-Ups erfasst er seinen Tagesablauf mit demselben Programm, das er eigentlich zur Leitung seines Unternehmens geschrieben hat. Mithilfe des Programms teilt er seinen Tag in fünfzehnminütige Zeitfenster auf. Diese ordnet er dann bestimmten Kategorien (*sleep, procrastination, programming*, usw.) zu, die seine Tätigkeit innerhalb dieses Zeitraumes repräsentieren. Sein Ziel ist es, durch die genaue Identifikation seiner täglichen Handlungen seine Produktivität zu verbessern, indem sichtbar wird, an welchen Stellen unproduktiv genutzte Zeit für produktive Zwecke gewonnen werden kann. Er berichtete mir auch, dass er es versucht hat, die Zeitfenster auf eine Minute zu reduzieren. Schnell bemerkte er, damit in einer Schleife gefangen zu sein, in der das, was er gerade tut, mit dem Akt der Beobachtung und Aufzeichnung dieser Handlung zusammenfällt. In seiner Analyse von Kosten (benötigte Zeit für das Self-Tracking) und Nutzen (für produktive Tätigkeiten gewonnene Zeit) kam er zum Schluss, dass die Tätigkeit der Aufzeichnung – auch innerhalb der fünfzehn minütigen Zeitfenster – mehr Zeit in Anspruch nahm als wirklich an produktiver Arbeitszeit gewonnen wird. Durch das Self-Tracking wird zwar für ihn sichtbar, wann er unproduktiv ist, aber die Sichtbarkeit alleine machte sein zukünftiges Verhalten nicht automatisch produktiver. Der Zeiterfassung geht er dennoch weiter nach. Für Allen ist ein solches Verhalten nicht nachvollziehbar. Er bemerkt dazu:

“I now see Quantified Self's kind of obsessing with measuring a lot of stuff and accuracy is good and all that. Measuring pieces of data. What's lacking is kind of driving it to the direction of actionable information. What are the few key important things we should be reading now. Because right now there is a lot of data, but so what? The way it gonna change lives is if the data serves a very clear purpose for the user, which ultimately cause behaviour change. And not just behaviour change in terms of they are not tracking and therefor they are not tracking. So that's what is kinda missing: actionable data. [...] When I started with Quantified Self I was merely obsessed with collecting a lot of numbers, because if they are available and I thought that it was a shame if I didn't record them and or if I lose them. Now I learned that not all numbers are equal. Some questions even if you successful answer them, they don't even matter. They are not actionable. There is a big: so what?” [...] it doesn't lead to meaning which ultimately leads to action. It's meaning-less.” (Interview Allen, 18.6.2015)

Das reine Archivieren von Daten über das Leben hält Allen für absurd. Es läuft ins Leere, da es ihn seinen Zielen nicht näherbringt. Ohne die Subordination des Selbstwissens unter einem spezifischen Zweck, bleibt das Wissen für ihn bedeutungslos. Dies betrifft auch Wissenspraktiken, die sich in der Verwirklichung persönlicher Ziele als ineffektiv erweisen: Nicht alle Zahlen sind gleichbedeutend. Eine andere Interviewpartnerin erkennt ein zielloses Datensammeln jenseits einer Zweckrationalität auch in ihrer eigenen Praxis:

“There were a few points in my tracking career where I knew I wasn't honoring my goals in any way, but I was continuing to track my food and exercise in the cargo cultish belief that I would

use the data from these basically goal-less times when I did have explicit goals. I never used that data.” (Interview Anne, 28.4.2015)

Einem solchen „cargo cultish belief“ zelebirt mein Interviewpartner Mark in seinem Projekt „MX“. Inspiriert von der theoretischen Hypertextmaschine „Memex“ (Bush, 1945) und dem Buch Tausend Plateaus (Deleuze & Guattari, 2010), hat Mark ein rhizomähnliches externes Gedächtnis geschaffen. In über dreißig Jahren hat er in diesem minimalistischen auf MS-DOS laufenden Programm 1.7 Millionen Einträge mit über 11 Millionen Querverweisen angesammelt. Jeder Eintrag, oder „utterance“ wie er sie nennt, wird automatisch mit einer Uhrzeit und Datum versehen. Durch die zeitlichen Metadaten, sowie gleiche, in verschiedenen Einträgen auftauchende, Worte werden automatisch durch das Programm neue Verknüpfungen realisiert. Manuell kann Mark auch einzelne Einträge verschlagworten. Durch diese Indexierung ist MX weit mehr als nur ein einfaches Tagebuch, da die einzelnen Einträge in einer Weise miteinander kommunizieren wie es in keinem analogen Tagebuch möglich ist. Marks Grundinteresse ist es zu fragen: „what is my phenomenal awareness, what are themes that I'm paying attention to right now? [...] the origin was trying to pay attention to either inner experience or inner memories, the sense of things.” (Interview Mark, 29.5.2015) Was ihn daran interessiert, ist seine Beziehung zu Wissen: „I just want to save it to count my memories (Lachen) to quantify my memories. I don't like this notion of quantification, but it happens as a side effect. [...] I don't get a performance score for thinking, so it's not an improvement discipline [...] What I'm interested in ultimately is your relationship to whatever it is that knowledge, understanding and inquiry is” (ebd.). Doch wirklich artikulieren, warum er dieser zeitaufwendigen Gewohnheit nachgeht, kann Mark auch nach mehreren Dekaden nicht: „I don't understand it yet. (Lachen) I don't know why I'm doing it” (ebd.).

Diese ergebnisoffene Wissenspraxis unterscheidet Mark radikal von dem Pragmatismus der bisher vorgestellten Self-Tracker. Zwar ist MX für Mark ein „thought tool“, das sein Denken durch das Auffinden und die Neuverknüpfung von Erinnerungen strukturiert, aber das produzierte Wissen ist bei ihm keiner bestimmten produktiven Zielsetzung unterstellt, sondern es entfaltet sich assoziativ durch die standardisierten Querverweise. Einzelne Einträge beginnen über ihre Gemeinsamkeiten miteinander zu kommunizieren und erzeugen zusammen mit Mark neues Wissen.<sup>35</sup> Im weberischen Sinne handelt es sich bei dieser täglich eine halbe Stunde einnehmenden Gewohnheit nicht um zweckrationales Handeln: Die Wissensproduktion scheint hier Selbstzweck zu sein.

Ähnlich spielerisch wie MX ist das Self-Tracking Projekt von Ahnjili mit dem Titel „Menstruation Cycles, 50 Cent, and Right Swipes“. Darin interessiert sie sich dafür wie sich ihr Menstruationszyklus auf ihr Verhalten auswirkt. Die empirische Grundlage für dieses Selbstexperiment bilden digitalen Nutzungsdaten:

„I have to admit that I shamefully that I spend an average of 9,8 hours a day interacting with computers and as a consequence my mind is continually being converted into digital data. And

35 Auf diese Eigendynamik des Speichermediums in der Wissensproduktion verweist auch Niklas Luhmann in seiner Arbeit mit seinem Zettelkasten (vgl. Luhmann, 1992).

this data valence allows me to recognize, recall and reflect any thought, image or event I've had in the past. [...]”<sup>36</sup>

In einem Zeitraum von 6 Monaten hat sie mit den Browserextensionen *Time Stats*, *Facebook Stats* sowie *Youtube Stats* und ihrem digitalen Menstruationstagebuch (*Period Diary*), Informationen über ihren Körper und ihr online Verhalten gesammelt. Durch die gemeinsame Referenz der Zeit können die verschiedenen Datensätze aufeinander bezogen werden und versprechen Ahnjili Antworten auf Fragestellungen, ob Menstruation eine Auswirkung auf ihren Musikgeschmack oder Häufigkeit des Kontakts mit Männern in ihrer Kommunikation über Facebook hat. Durch die Auswertung der Daten kommt sie zum Schluss, dass sich ihr Verhalten nicht signifikant durch ihre Menstruation verändert. Eine Ausnahme gibt es allerdings: Da sie innerhalb des Beobachtungszeitraums nur an fruchtbaren Tagen die Musik des Rappers 50 Cent hört, kommt sie mit einem Augenzwinkern zur Konklusion, dass 50 Cent ein Prädiktor für ihre Fruchtbarkeit sei: „So now I know when I listen to 50 Cent, my body wants to make that baby“ (ebd.).

Wie bei Mark ist auch Ahnjilis Wissenpraxis keinem spezifischen Zweck unterstellt: Das Selbstexperiment ist ergebnisoffen formuliert. Ein Wille zum Selbstwissen entspringt bei ihr einer experimentellen Lust am Spiel mit Daten: „I love data. Data is the engine that drives curiosity and research“,<sup>37</sup> sagt sie an anderer Stelle. Ihr ist dabei vollkommen klar, dass der Kausalzusammenhang zwischen ihrer Menstruation und dem Musikgeschmack auf einem logischen Fehlschluss (cum hoc ergo propter hoc) beruht, denn durch ihren Hintergrund als kognitive Neurowissenschaftlerin ist sie mit dem Phänomen von Scheinkorrelationen bestens vertraut. Wie ein Mantra wird in der Community immer wieder davor gewarnt Korrelationen mit Kausalität zu verwechseln. Auf eine spielerische Weise greift sie diese Problematik auf: Indem sie sich so naiv gibt zu glauben, dass ein bestimmter Musiker ein Prädiktor für ihre Fruchtbarkeit sein könnte, erzählt sie eigentlich einen Insiderwitz zum Amüsement der Gemeinschaft, der zugleich auch indirekt auf die Gefahr dieses Fehlschlusses verweist und damit spezifisches Wissen vermittelt. Es ist wichtig zu betonen, dass dieses Selbstexperiment von Ahnjili nicht als ein Lehrstück konzipiert wurde, sondern zuerst ein Interesse am Selbstwissen bestand, aus dem dann das hier Beschriebene als Emergenzeffekt folgte.

Während ein Großteil der Community solche auflockernden Präsentationen begrüßen, lesen Self-Tracker wie Allen darin etwas Irrationales. In einem anderen Zusammenhang wurden Self-Tracker, die mit ihren Praktiken nicht auf eine Ausweitung der Kontrolle abzielen, abwertend als *data hoarder* oder *data narcissists* (Feldnotiz, 19.6.2015) bezeichnet. Für diese Kritiker bringen Emergenzeffekte der Wissensproduktion die sequenzielle Verwirklichung ihrer Selbst nur ins Stocken. Doch richtet sich ihre Kritik nur gegen die Form einer ergebnisoffenen Selbsterforschung: Innerhalb eines gewissen Rahmens der Normalisierung<sup>38</sup> scheint es egal zu sein, was beobachtet wird, solange das

36 Zhuparris, Ahnjili. Menstrual Cycles, 50 Cent, and Right Swipes. Abgerufen am 11.10.2017, von: <http://quantifiedself.com/2016/10/ahnjili-zhuparris-menstrual-cycles-50-cent-right-swipes/>

37 Zhuparris, Ahnjili. How I Found My Psychedelic Sweet Spot Using R. Abgerufen am 20.11.2017, von: <https://vimeo.com/226833917>

38 Wie weit dieser Rahmen reicht zeigt ein weiteres Selbstexperiment von Ahnjili. Auf der Quantified Self Konferenz in Amsterdam 2017 präsentierte sie ihr Selbstexperiment „How I Found My Psychedelic Sweet Spot

gewonnene Wissen zur Verwirklichung der persönlichen Ziele verwendet wird. In einer solchen Kritik spiegelt sich eine Vorstellung eines aktiven Subjekts wider, welches vor allem anhand seiner Aktivität zu erkennen ist. Dieser Leistungsimperativ ist jedoch leer. Denn in welchem Feld das eigene Leben optimiert werden soll, obliegt dem Individuum selbst. Es soll das Selbstwissen nur aktiv für die Gestaltung seiner selbst verwenden.

## Momente der Sorge

Wie die Vertikalität eines durch das Self-Tracking operierenden Selbstdesigns kippen kann, beschreibt Alexandra in Form eines auf der Website des Quantified Self veröffentlichten Gedichts. Über einen Zeitraum von anderthalb Jahren erfasste sie mit den Mitteln des Self-Trackings über vierzig Aspekte ihres Lebens, wie Ernährung, Schlaf, Sex, Stimmung, Schmerz, das Stillen ihres Neugeborenen oder die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. In dem Gedicht verarbeitet sie ihre Erfahrung, wie sie durch das asketische Treiben des Self-Trackings zerfressen von Schuldgefühlen abstürzte:

“What they didn’t see  
Was  
The self-punishment  
The fear  
The hatred behind the tracking  
[...]  
Each day  
My self-worth was tied to the data  
One pound heavier this morning?  
You’re fat. 2 g too much fat ingested?  
You’re out of control. Skipped a day of running?  
You’re lazy. Didn’t help 10 people today?  
You’re selfish.  
[...]  
I won’t let it  
Be an instrument of self-torture  
Any. More.”<sup>39</sup>

Using R” in dem sie die Effekte psychotroper Substanzen auf ihre Stimmung und Kognition untersuchte. Selbst bei einem so streitbaren und aufgeladenen Thema wie dem Gebrauch von bewusstseinsweiternden Rauschmitteln scheint das Quantified Self ein Ort zu sein, am dem den Subjekten die Entscheidungsfreiheit über ihren eigenen Körper zugesprochen wird.

39 Carmichael, Alexandra (5.4.2010). Why I Stopped Tracking. Abgerufen am 8.5.2015, von:

An dieser Stelle soll uns weniger ein Urteil darüber interessieren, ob das Self-Tracking den Weg zur Selbstverwirklichung und Lebensglück bereiten kann oder ob ein ununterbrochener Ausnahmezustand der Selbstdisziplinierung und der Imperativ der Wahlfreiheit zwangsläufig in der Depression münden muss, sondern viel mehr die Frage, wie die Community auf diese Dysfunktionalität der Selbstoptimierung reagiert. Unter dem Blogpost antworteten eine Reihe von Personen auf das Gedicht. Eine Person sieht darin vor allem ein Lehrstück für andere Self-Tracker:

“Alex, you’re truly a pioneer ... and because you share your experiences so willingly, the rest of us get to learn from them. As most of us are just beginning to consider the advantages to tracking – quantifying ourselves – you’ve already finished the marathon and are pointing out the pitfalls and detours to us. I hope that some of us may be able to get the benefits of tracking, as you have, but avoid the pitfalls ... maybe even coming up with new methods in doing so. I only hope that those who do will share as willingly as you have. Thanks. Gm”<sup>40</sup>

Andere tun das mit Sorge. Mitfühlend antwortet ein Mitglied auf den Post von Alex:

“Wow. I appreciate what a thoughtful and heart felt decision you’ve made. You’ve brought a transparency to a very personal matter and given us all tremendous insights as to the complexity of this issue and the human side of technology. All the best in your journey.”<sup>41</sup>

In der Krise scheint in der Community eine, durch technisches Wissen gestützte, Logik der Wahl mit einer Logik der Sorge zu verschwimmen. Alexandras Unglück ist zum einen ein Lehrstück für andere, aber es lässt sich auch eine Anteilnahme an ihrem Schicksal beobachten. Es wird über Wirkungen der Technik des Self-Trackings reflektiert, aber es wird auch schlicht seelischer Beistand geleistet. An dieser Stelle lässt sich ein besorgtes Kollektiv erkennen, das nicht mehr länger nur eine von individuellen Interessen zusammengesetzte Gemeinschaft darstellt, sondern durch Anteilnahme aufeinander bezogen ist. Innerhalb dieses Moments geht es nicht nur um persönlichen Wissenserwerb, sondern auch um die Milderung des Leidens von Anderen. Eine solche Sorge markiert nicht nur eine persönliche Wahl durch die Identifikation des guten Lebens, sondern sie umfasst auch die Beziehung zu anderen. In eben dieser Beziehung liegt ein emanzipativer und in der Gemeinschaft stark unterrepräsentierter Moment: Denn die Sorge um sich selbst geht in der *user group* des Quantified Self meist nicht über das eigene Selbst hinaus. Als eine narzisstische Sorge operiert sie innerhalb einer Logik der Wahl, die nur auf die Erfüllung persönlicher Wünsche abzielt.

Diese individualisierende Sorge ist auf mehreren Ebenen problematisch. Obwohl sie bei jeder Entscheidung, das Self-Tracking aufzunehmen Anwendung findet, wird sie innerhalb der *user group* nicht weiter geschult. Von der Gemeinschaft wird das Subjekt in seiner Wahl alleine gelassen und bei der Positionsbestimmung mit Mitteln versorgt. Eine Unterstützung der Wahl würde nicht bedeuten, bestimmte Werte oder Wünsche vorzuschreiben, sondern reflexive Methoden und Mittel anzubieten, die es erlauben das *gute* Leben oder pathologische Wünsche identifizieren zu können. Quantified Self geht

<http://quantifiedself.com/2010/04/why-i-stopped-tracking/>

40 Kommentar. Abgerufen am 8.5.2015, von: <http://quantifiedself.com/2010/04/why-i-stopped-tracking/>

41 Kommentar. Abgerufen am 8.5.2015, von: <http://quantifiedself.com/2010/04/why-i-stopped-tracking/>

davon aus, dass die *freien* Subjekte auf ihrer Suche nach dem Lebensglück nur technisches Anwendungswissen zur Positionsbestimmung benötigen, aber eben keine Mittel der Reflexion, die überhaupt helfen, das *richtige* Lebens für sich zu entdecken. Es ist kein Zufall, dass bei den *Show&Tells* einem „*What did you do?*“ kein „*Why did you do it?*“ vorangestellt ist. Die, an den gesellschaftlichen Anforderungen gemessenen, ohnehin meist erfolgreichen Individuen des Quantified Self sehen keinen Anlass Selbstreflexionen weiter nachzugehen, da Momente der Kontingenz nur die sequenzielle Selbstverwirklichung dieser musilschen Wirklichkeitsmenschen bremsen würde: Das zu quantifizierende Selbst ist sich seiner Wünsche bereits bewusst.

Diese Ignoranz gegenüber reflexiven Selbsttechniken fördert zudem die Entwicklung von auf sich bezogenen Individuen, deren Beziehung zu anderen Mitgliedern der Gemeinschaft ständig davon bedroht ist, auf den Erwerb von Technikwissen reduziert zu werden. In einer narzisstischen Sorge geraten die Anderen aus dem Blick. Sie tauchen nur auf, wenn sich etwas von ihnen lernen lässt. Eine Sorge im emphatischen Sinn ist jedoch immer kollektivierend, denn für sich selbst zu sorgen heißt auch, das eigene Handeln in Bezug zu anderen zu denken. Eine kollektivierende Sorge würde auf zweierlei Weise den Anderen mit einbeziehen. Zunächst in der Frage welche Auswirkungen die disziplinierende Selbstbeobachtung auf andere hat: Wie wirken sich die persönlichen Wünsche auf das Kollektiv aus? Wie verändert sich Gemeinschaft, wenn sie sich immer über einen auf Wettbewerb orientierten Vergleich organisiert? Wie lassen sich persönliche Wünsche finden, die sich harmonisch aufeinander beziehen lassen, um so das gute Leben für die Gesamtheit des Kollektivs realisieren zu können? Darüber hinaus befasst sich eine kollektivierende Sorge auch direkt mit dem Leben der Anderen. In ihrer Arbeit über Diabetestherapien stellt Annemarie Mol der Logik der Wahl selbst eine kollektivierende Logik der Sorge gegenüber:

“Care is a process: it does not have clear boundaries. It is open-ended. This is not a matter of size; it does not mean that a care process is larger, more encompassing, than the devices and activities that are a part of it. Instead, it is a matter of time. For care is not a (small or large) product that changes hands, but a matter of various hands working together (over time) towards a result. Care is not a transaction in which something is exchanged (a product against a price); but an interaction in which the action goes back and forth (in an ongoing process).” (Mol, 2008: 18)

Aus der Reziprozität einer geteilten Sorge kann ein kollektiver Prozess mit offenem Ausgang entstehen, in dem das gute Leben nicht länger Privatsache ist, sondern zu einem aufeinander verweisenden Fixpunkt einer besorgten Gemeinschaft wird. Darin würde die Sorge nicht erst in der Krise zum Vorschein kommen, sondern zum archimedischen Punkt politischen Handelns werden.

Denn ein reines Sehen ohne Reflektion ist blind. Solange die Sorge keine zentrale Position in der Quantified Self Gemeinschaft einnimmt, stabilisiert diese unkritische und apolitische Haltung einen gesellschaftlichen Status quo, in dem der Blick des Subjekts den Anforderungen des Marktes unterworfen wird. Umgekehrt ist aber auch die Reflektion ohne einen bestimmten Blick leer. Kritik ist ohne empirisches Wissen unmöglich. Aber kann Zahlenwissen die Grundlage für eine solche Kritik bilden? Kann durch eine kollektivierende

Sorge aus der Gemeinschaft des Quantified Self heraus eine emanzipative Bewegung entstehen? Oder kann das *richtige* Leben in keiner *falschen* Form gefunden werden?

Die Bewegung des Quantified Self macht heute bereits vor, wie man sich einer datengestützten Fremdkontrolle entzieht: durch das Schreiben von eigenen Programmen und der Nutzung von Anwendungen, bei denen der Zugriff über die Daten bei den Individuen selbst verbleibt. Dawn Nafus und Jamie Sherman lesen in der Ablehnung einer sich nach außen verlagernden Automatisierung der Beobachtungstechnologien und dem „productive way of creating an alternative mode of working with data“ (Nafus & Sherman, 2014: 1791) eine „soft resistance“ innerhalb der Quantified Self Bewegung. Durch einen solchen Widerstand sind die Technologien des Self-Trackings nicht länger „market devices“ (vgl. Callon, Millo, & Muniesa, 2007), sondern liegen außerhalb der Verwertungslogik des Marktes. Kann um die Techniken des Self-Trackings ein Raum des Widerstands entstehen, wenn die Daten nicht länger den Interessen von Krankenkassen, Staaten oder Arbeitgebern zur Verfügung stehen?

Auf einer makrostatistischen Ebene verweist der Ansatz des „Statactivism“ (Bruno, Didier, & Vitale, 2014), ein Kofferwort aus Statistik und Aktivismus, auf die Notwendigkeit, die Methoden der Statistik den Mächtigen zu entreißen: „to be strong one must ally oneself, and statistics is a primary cement of such alliances“ (ebd.: 213). Ihnen geht es dabei vor allem darum, die Definitionsmacht über statistischen Kategorien zurückzuerlangen: „[Statactivism] breaks down that institutional reality which is self-proclaimed through statistical findings by exhibiting that other reality as expressed in the generalized phenomenon of tricks employed with numbers“ (ebd.: 210). Nicht völlig unbegründet sehen Kritiker einer fortschreitenden „Datafizierung“ (Mayer-Schonberger & Cukier, 2013) der Welt, in der letzten Endes N=ALL entsprechen soll, die Gefahr, dass aktivistische Ansätze wie der Statactivism lediglich befördern, numerische Repräsentationen als das einzig gültige „Unterscheidungszeichen“ (Bourdieu, 1991: 21) eines positivistischen Wahrheitsregimes zu etablieren. Für diese Kritiker kann politischer Aktivismus deshalb nur über die Berufung auf Qualitäten laufen.

Eine kategorische Ablehnung von Zahlenwissen, die für die Exklusivität von Qualitäten wirbt, übersieht jedoch, dass: „[r]efusing to deal with numbers rarely serves the interests of the least well-off“ (Piketty, 2014: 577). Historisch lässt sich eine erstaunliche Neutralität von statistischen Daten beobachten: „Statistical data do have a certain superficial neutrality between ideologies“ (Hacking, 1991: 184). Die gleichen statistischen Methoden können in Form der Paretoverteilung zur Legitimation von gesellschaftlicher Ungleichheit dienen oder andernorts Grundlage zur Kritik der politischen Ökonomie werden. Neutral sind Zahlen gegenüber Zwecken aber nur an der Oberfläche. Als Mittel wirken Zahlen formgebend auf die Zwecke. Hier sind sie nicht länger neutral, sondern verschieben das als gut oder schlecht zu Erkennende ins Numerische. Muss eine solche Verschiebung grundlegend schlecht sein? Mit dem Blick auf die Sprengkraft makrostatistischer Verfahren in politischen Befreiungskämpfen wäre es vorschnell, Messtechniken und Quantifizierung per se als politische Gegner zu brandmarken und aus dem aktivistischen Arsenal zu streichen. Sind Zahlen inhärent schlecht oder werden Zahlen in *falschen* Zusammenhängen feindlich? Wenn wir von letzterem ausgehen und Zahlen eine gewisse oberflächliche Neutralität in Relation zu politischen Zwecken zusprechen,



muss nach den Bedingungen geforscht werden, die einen *richtigen* Zusammenhang ermöglichen. Eine solche Situation könnte eine Strategie sein, in der die numerische Form des Subjekts weiterhin zur Disposition steht, in der die mikrostatistische Technologie der Selbstvermessung nur eine von vielen Methoden der Wissensproduktion über das Selbst darstellt, in der Dritte keinen Zugriff auf die erhobenen Daten haben, und in der eine kritische Sensibilisierung gegenüber dem Primat der Quantifizierung weiter geschärft wird, indem versucht wird, das zu ergründen, was durch Messungen unsichtbar wird. Damit ein strategischer Rückgriff auf Technologien der Selbstvermessung möglich bleibt, der nicht nur die Wunschstrukturen eines kapitalistischen Gesellschaftskörpers reproduziert, muss eine solche Strategie von einer Sorge ausgehen: Von einer Sorge, die sich nicht auf eine narzisstische Selbstverwirklichung beschränkt, sondern die Sorge um sich selbst in Relation zum Kollektiv versteht und sich zugleich, durch ein dynamisches Misstrauen, eine Distanz gegenüber Methoden der Reflektion, Beobachtung und Handelns bewahrt.

## Literaturverzeichnis

Adam, J., & Vonderau, A. (2014). Formationen des Politischen. Überlegungen zu einer Anthropologie politischer Felder. In J. Adam & A. Vonderau (Hrsg.), Formationen des Politischen. Anthropologie politischer Felder. Bielefeld: Transcript.

Althusser, L. (2001). Ideology and Ideological State Apparatuses (Notes Towards an Investigation) Lenin and Philosophy and Other Essays: Monthly Review Press.

Bacon, F. (1982). Das neue Organon (novum organon). Berlin: Akademie Verlag.

Baecker, D. (1993). Die Schrift des Kapitals. In H. U. Gumbrecht & K. L. Pfeiffer (Hrsg.), Schrift (S. 257-272). München: Wilhelm Fink.

Barad, K. (2007). Meeting the Universe Halfway: Quantum Physics and the Entanglement of Matter and Meaning. Durham: Duke University Press.

Barbrook, R., & Cameron, A. (2007). The Californian Ideology. Abgerufen am 20.11.2017, von: <http://www.imaginaryfutures.net/2007/04/17/the-californian-ideology-2/>

Bourdieu, P. (1982). Die feinen Unterschiede. Zur Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Bourdieu, P. (1991). Sozialer Raum und »Klassen« / Leçon sur la leçon. Zwei Vorlesungen. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Bourdieu, P. (2013). Outline of a Theory of Practice. Cambridge: Cambridge University Press.

Bowker, G. C., & Star, S. L. (1999). Sorting Things Out: Classification and Its Consequences. Cambridge: MIT Press.

Breidenstein, G., Hirschauer, S., Kalthoff, H., & Nieswand, B. (2015). Ethnografie. Die Praxis der Feldforschung. Konstanz und München: UVK Verlagsgesellschaft mbH.

Bröckling, U. (2007). Das unternehmerische Selbst: Soziologie einer Subjektivierungsform. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Bruno, I., Didier, E., & Vitale, T. (2014). Statactivism. Forms of action between disclosure and affirmation. *Partecipazione e Conflitto*, 2(7).

Burawoy, M. (1998). The Extended Case Method\*. *Sociological Theory*, 16(1).

Burawoy, M. (Hrsg.) (1991). *Ethnography Unbound*. Berkeley: University of California Press.

Bush, V. (1945). *As We May Think*. *The Atlantic Monthly*(July ).

Callon, M., Millo, Y., & Muniesa, F. (Hrsg.). (2007). *Market Devices*. Oxford: Blackwell Publishing.

Campbell, N. R. (1920). *Physics. The Elements*. Cambridge: Cambridge University Press.

Chun, W. (2011). *Programmed Visions: Software and Memory*. Cambridge: MIT Press.

Chun, W. H. K. (2005). *On Software, or the Persistence of Visual Knowledge*. *Grey Room*, 18(Winter 2004), 26-51.

Daston, L. (1991). *Baconian Facts. Academic Civility and the Prehistory of Objectivity*. *Annals of Scholarship*, 8(3-4), 337-364.

Daston, L., & Galison, P. (2010). *Objectivity*. New York: Zone Books.

Dear, P. (1987). *Jesuit Mathematical Science and the Reconstitution of Experience in the Early Seventeenth Century*. *Studies in the History and Philosophy of Science*, 18, 133-175.

Deleuze, G. (1992). *Postscript on the Societies of Control*. *October*, 59, 3-7.

Deleuze, G., & Guattari, F. (1974). *Anti-Ödipus (Vol. I)*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Deleuze, G., & Guattari, F. (2010). *Tausend Plateaus: Kapitalismus und Schizophrenie*. Berlin: Merve.

Desrosières, A. (1998). *The Politics of Large Numbers. A History of Statistical Reasoning*. Cambridge: Harvard University Press.

Duhaime-Ross, A. (2014). *Apple promised an expansive health app, so why can't I track menstruation?* *The Verge*. Abgerufen am 20.11.17, von: <https://www.theverge.com/2014/9/25/6844021/apple-promised-an-expansive-health-app-so-why-cant-i-track>

Duttweiler, S., Gugutzer, R., Passoth, J.-H., & Strübing, J. (Hrsg.). (2016). *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* Bielefeld: transcript Verlag.

Ehrenberg, A. (2008). *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Ellis, C. (2004). *The Ethnographic I. A Methodological Novel about Autoethnography*. Walnut Creek: AltaMira Press.

Espeland, W. N., & Stevens, M. L. (2008). A Sociology of Quantification. *European Journal of Sociology*, 49(3), 401-436.

Feyerabend, P. K. (1957). An Attempt at a Realistic Interpretation of Experience. *Proceedings of the Aristotelian Society*, 58, 143-170.

Flusser, V. (1994). *Vom Subjekt zum Projekt: Menschwerdung*. Bensheim und Düsseldorf: Bollmann.

Fogg, B. J. (2003). *Persuasive technology: using computers to change what we think and do*. Amsterdam; Boston: Morgan Kaufmann Publishers.

Foucault, M. (1987). *Der Wille zum Wissen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Foucault, M. (1990). Was ist Aufklärung? In E. Erdmann, R. Forst, & A. Honneth (Hrsg.), *Ethos der Moderne*. Frankfurt am Main: Campus.

Foucault, M. (1993). Technologien des Selbst. In L. H. Martin, H. Gutman, & P. H. Hutton (Hrsg.), *Technologien des Selbst*. Frankfurt am Main: S. Fischer.

Foucault, M. (1997). *Ethics. Subjectivity and Truth*. New York: The New Press.

Foucault, M. (2007a). *Security, Territory, Population: Lectures at the Collège de France, 1977-78*. Basingstoke: palgrave macmillan.

Foucault, M. (2007b). Subjekt und Macht. In D. Defert & F. Ewald (Hrsg.), *Ästhetik der Existenz: Schriften zur Lebenskunst*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Foucault, M. (2008). *Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Frängsmyr, T., Heilbron, J. L., & Rider, a. R. E. (Hrsg.). (1990). *The Quantifying Spirit in the 18th Century*. Berkeley: University of California Press.

Galloway, A. R. (2012). *The Interface Effect*. Cambridge: Polity Press.

Hacking, I. (1982). Biopower and the Avalanche of printed Numbers. *Humanities in Society*, 5(3&4), 279-295.

Hacking, I. (1983). *Representing and Intervening: Introductory Topics in the Philosophy of Natural Science*. Cambridge: Cambridge University Press.

Hacking, I. (1990). *The Taming of Chance*. Cambridge: Cambridge University Press.

Hacking, I. (1991). How Should We Do the History of Statistics? In G. Burchell, C. Gordon, & P. Miller (Hrsg.), *The Foucault Effect. Studies in Governmentality*. Chicago: The University of Chicago Press.

Han, B.-C. (2012). *Transparenzgesellschaft*. Berlin: Matthes & Seitz.

Han, B. C. (2010). *Müdigkeitsgesellschaft*. Berlin: Matthes & Seitz.

Hanson, N. R. (1958). *Patterns of Discovery*. Cambridge University Press: Cambridge.

Haraway, D. (1992). The Promises of Monsters: A Regenerative Politics for Inappropriate/d Others. In L. Grossberg, C. Nelson, & P. Treichler (Hrsg.), *Cultural Studies*. New York: Routledge.

Haraway, D. (1997). *Modest\_Witness@Second\_Millennium.Female Man\_Meets\_OncoMouse: Feminism and Technoscience* New York: Routledge.

Haraway, D. J. (1991). *Simians, Cyborgs, and Women. The Reinvention of Nature*. New York: Routledge.

Hegel, G. W. F. (1991). *Enzyklopädie der philosophischen Wissenschaft im Grundrisse (1830)*. Hamburg: Felix Meiner Verlag.

Heyen, N. B. (2017). Quantified Self as Personal (Citizen) Science. Abgerufen am 15.11.2017, von: <http://blogs.harvard.edu/billofhealth/2017/05/11/quantified-self-as-personal-citizen-science/>

Horkheimer, M., & Adorno, T. W. (1988). *Dialektik der Aufklärung: Philosophische Fragmente*. Frankfurt am Main: Fischer.

Juran, J. M. (1951). *Quality Control Handbook*: McGraw-Hill.

Kelly, K. (1994). *Out of Control: The Rise of Neo-Biological Civilization*. . Reading: Addison-Wesley.

Kelly, K. (2010). *What Technology Wants*. New York: Viking.

Kelly, K. (2016). *The Inevitable. Understanding the 12 Technological Forces That Will Shape Our Future*. New York: Viking.

Kelvin, L. (1883). *Electrical Units of Measurement*. PLA, vol. 1.

Knecht, M. (2012). *Ethnographische Praxis im Feld der Wissenschafts-, Medizin- und Technikanthropologie*. In S. Beck, J. Niewöhner, & E. Sörensen (Hrsg.), *Science and*

Technology Studies. Eine sozialanthropologische Einführung (S. 245-274). Bielefeld: transcript.

Kuhn, T. (1977). The Essential Tension. Selected Studies in Scientific Tradition and Change. Chicago: University of Chicago Press.

Kuhn, T. (2012). The Structure of Scientific Revolutions. Chicago: Chicago University Press.

Kula, W. (1986). Measures and Men. Princeton: Princeton University Press.

Latour, B. (1986). Visualization and Cognition: Drawing Things Together. In H. Kuklick (Hrsg.), Knowledge and Society: Studies in the Sociology of Culture Past and Present (S. 1-40): Jai Press.

Latour, B. (1993). We Have Never Been Modern. Cambridge: Harvard University Press.

Latour, B. (2000). On Partial Existence of Existing and Nonexisting Objects. In L. Daston (Hrsg.), Biographies of Scientific Objects. Chicago: Chicago University Press.

Latour, B. (2002). Die Hoffnung der Pandora. Untersuchungen zur Wirklichkeit der Wissenschaft. Frankfurt: Suhrkamp Verlag.

Lave, J., & Wenger, E. (1991). Situated Learning. Legitimate Peripheral Participation. Cambridge: Cambridge University Press.

Leroi-Gourhan, A. (1988). Hand und Wort : die Evolution von Technik, Sprache und Kunst. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Leslie, S. W. (1993). The Cold War and Science. The Military-Industrial-Academic Complex at MIT and Stanford. New York: Columbia University Press.

Levy, S. (2010). Hackers. Sebastopol: O'Reilly Media Inc.

Luhmann, N. (1992). Kommunikation mit Zettelkästen. In A. Kieserling (Hrsg.), Universität als Milieu. Kleine Schriften. Bielefeld: Haux.

Lupton, D. (2014a). Apps as Artefacts. Towards a Critical Perspective on Mobile Health and Medical App. Societies, 4(4), 606-622.

Lupton, D. (2014b). Self-tracking Cultures: Towards a Sociology of Personal Informatics. Paper presented at the OzChi. <https://simplysociology.files.wordpress.com/2014/09/self-tracking-cultures-ozchi-conference-paper.pdf>

- Lupton, D. (2014c). Self-Tracking Modes. Reflexive Self-Monitoring and Data Practices.
- Lupton, D. (2016). The Quantified Self. Cambridge: Polity Press.
- Macho, T. (2003). Zeit und Zahl. Kalender und Zeitrechnung als Kulturtechnik. In S. Krämer & H. Bredekamp (Hrsg.), Bild, Schrift, Zahl (S. 179-192). München: Wilhelm Fink Verlag.
- Mau, S. (2017). Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen. Berlin: Suhrkamp.
- Mayer-Schonberger, V., & Cukier, K. (2013). Big Data. A Revolution That Will Transform How We Live, Work and Think London: John Murray.
- Milburn, T. (2017). LIAM – Lifestyle-Integration Automation Machine Monograph.
- Mol, A. (2008). The Logic of Care. Health and the problem of patient choice. London und New York: Routledge.
- Morozov, E. (2013). To Save Everything, Click here. The Folly of Technological Solutionism. New York: PublicAffairs.
- Moulène, J.-L. (2012). Opus + One. New York: Yale University Press.
- Nafus, D., & Sherman, J. (2014). Big Data, Big Questions| This One Does Not Go Up To 11: The Quantified Self Movement as an Alternative Big Data Practice. International Journal of Communication Vol. 8.
- Ong, A., & Collier, S. J. (2007). Global Assemblages: Technology, Politics, and Ethics as Anthropological Problems. Malden: Wiley-Blackwell.
- Pareto, V. (1896). Cours D'Économie Politique
- Persky, J. (1992). Pareto's Law. The Journal of Economic Perspectives, 6(2), 181-192.
- Pias, C. (2002). Der Hacker. In E. Horn & S. Kaufmann (Hrsg.), Grenzverletzer. Figuren politischer Subversion. Berlin: Kadmos.
- Piketty, T. (2014). Capital in the Twenty-First Century. Cambridge: Harvard University Press.
- Poovey, M. (1998). A History of the Modern Fact: Problems in the Sciences of Wealth and Society. Chicago.

Porter, T. M. (1995). *Trust in Numbers: The Pursuit of Objectivity in Science and Public Life*. Princeton: Princeton University Press.

Rappaport, J. (1981). In Praise of Paradox. A Social Policy of Empowerment Over Prevention. *American Journal of Community Psychology*, 9(1), 1-25.

Reckwitz, A. (2006). *Das hybride Subjekt: Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne*. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.

Rose, N. (1998). *Inventing our selves. Psychology, power and personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.

Russell, B. (2010). *Principles of Mathematics*. London und New York: Routledge.

Santoro, E. (2003). *Autonomy, Freedom and Rights. A Critique of Liberal Subjectivity*. Dordrecht.

Schaffer, S. (1990). Measuring Virtue: eudiometry, enlightenment and pneumatic medicine. In A. Cunningham & R. French (Hrsg.), *The medical enlightenment of the eighteenth century* (S. 281-318). Cambridge: Cambridge University Press.

Schatzki, T. R. (1996). *Social Practices. A Wittgensteinian Approach to Human Activity and the Social*. Cambridge: Cambridge University Press.

Schaupp, S. (2016a). *Digitale Selbstüberwachung. Self-Tracking im kybernetischen Kapitalismus*. Heidelberg: GWR.

Schaupp, S. (2016b). „Wir nennen es flexible Selbstkontrolle“. *Self-Tracking als Selbsttechnologie des kybernetischen Kapitalismus*. In S. Duttweiler, R. Gugutzer, J.-H. Passoth, & J. Strübing (Hrsg.), *Leben nach Zahlen*. Bielefeld: transcript.

Scott, J. C. (1998). *Seeing like a State: How Certain Schemes to Improve the Human Condition Have Failed*. New Haven: Yale University Press.

Selke, S. (2014). *Lifelogging als soziales Medium? – Selbstsorge, Selbstvermessung und Selbstthematisierung im Zeitalter der Digitalität*. Technologien für digitale Innovationen. Interdisziplinäre Beiträge zur Informationsverarbeitung. Wiesbaden: Springer VS.

Selke, S. (2016). *Ausweitung der Kampfzone*. In S. Selke (Hrsg.), *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*. Wiesbaden: Springer VS.



Shore, C., & Wright, S. (2000). Coercive Accountability. The Rise of Audit culture in Higher Education. In M. Strathern (Hrsg.), *Audit Cultures: Anthropological Studies in Accountability, Ethics and the Academy* (S. 57-89). London & New York: Routledge.

Sloterdijk, P. (2009). *Du mußt dein Leben ändern: Über Anthropotechniken*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Stevens, S. S. (1946). On the Theory of Scales of Measurement. *Science*, 103(2684), 677-680.

Tal, E. (2017). Measurement in Science. In E. N. Zalta (Hrsg.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*.

Tiqqun. (2007). *Kybernetik und Revolte*. Zürich: diaphanes.

Turner, F. (2006). *From Counterculture to Cyberculture*. Chicago: Chicago University Press.

Vormbusch, U. (2012). *Die Herrschaft der Zahlen. Zur Kalkulation des Sozialen in der kapitalistischen Moderne*. . Frankfurt am Main: Campus Verlag.

Vormbusch, U. (2016). Taxonomien des Selbst. Zur Hervorbringung subjektbezogener Bewertungsordnungen im Kontext ökonomischer und kultureller Unsicherheit. In S. Duttweiler, R. Gugutzer, J.-H. Passoth, & J. Strübing (Hrsg.), *Leben nach Zahlen* (S. 45-62). Bielefeld: transcript.

Wise, N. (Hrsg.) (1995). *The Values of Precision*. Princeton: Princeton University Press.

Wolf, G. (2010). *The Data-Driven Life*. New York Times Magazine.